

Receptář do tašky # 2019/1

sezónní týdeník pro podílníky Ekozahrady Raková (www.ekozahradarakova.cz)

Zelenina týdne: ŠPENÁT

Chcete mít pořádné svaly? Dejte si spoustu špenátu.

Špenát pravděpodobně pochází z Persie a k nám doputoval díky kupcům a křižáckým výpravám. V Evropě se pěstoval už od 12. století, proslavil ho ale až Pepek námořník. I když v něm není tak vysoké množství železa, jak se tradovalo díky chybě v zápisu výsledků měření, něco na téhle myšlence možná je. Americký výzkum totiž ukázal, že špenát obsahuje rostlinný hormon podobný steroidům a přispívá tak k budování svalové hmoty. Díky špenátu rostou svaly o rovných 20 % rychleji. Abychom toho efektu ale dosáhli, museli bychom ho pravidelně sníst alespoň kilo denně.



Nejlepší je čerstvý!

Nejvíce vitamínů a minerálních látek obsahují čerstvé listy. Delší skladování špenátu neprospívá, protože rychle zavadá. Pokud ho neupotřebíte hned, raději ho zamrazte. Snažte se vyhnout také dlouhému tepelnému zpracování. Listy stačí jen krátce povařit nebo podusit. Pokud má špenát na vás příliš zemitou chuť, zkuste listy před použitím spařit v horké slané vodě, kterou pak vylijete, anebo při úpravě přidat trochu mléka či smetany. Čerstvý špenát je skvělý do salátů. Ideální jsou na to tak zvané „baby leaves“ – mladé šťavnaté lístky.

Hledáte tip na vydatnou snídani? Vyzkoušejte špenátovou omeletu.



Ingredience na jednu porci: 3 vajíčka, hrst listů špenátu, lžičce slunečnicových semínek, 50 ml mléka, sůl, pepř, mleté chilli, máslo nebo olej na vymazání pánvičky

Postup: V misce rozšlehejte vidličkou vajíčko s mlékem, solí a pepřem, případně i trochou chilli. Přidejte slunečnicová semínka, špenát (větší listy pokrájejte) a vše jemně promíchejte. Směs vlijte na rozpálenou pánvičku potřenou máslem nebo olejem a z obou stran osmahněte. Hotovou omeletu ozdobte třeba jarní cibulkou a petrželkou. Podávejte s pečivem nebo zeleninovým salátem.

Chcete si špenát vypěstovat sami? Počkejte raději na konec léta.

Tradiční špenát setý totiž patří mezi zeleniny, které nemají rády dlouhé teplé dny. Rychleji za nich hořkne a vybíhá do květu. Na péči je ale jinak nenáročný. Poroste dobře i v truhlíku nebo květináči v běžném substrátu nebo zahradní zemině, pokud se mu postaráte o pravidelnou zálivku.

Přejeme vám příjemný týden s naší zeleninou.

Řepu na to!

