

UNA VERDURA FRESCA PER QUASI TUTTO L'ANNO

SPINACIO

dal campo

Elena Venditti

Lo spinacio (*Spinacia oleracea*) è una pianta erbacea, originaria dell'Asia Sudoccidentale appartenente, come la barbabietola, alla famiglia delle *Chenopodiaceae*. Conosciuto fin dall'antichità è stato portato dagli arabi in Spagna intorno all'anno 1000 e da lì si è sparsa nel resto d'Europa per poi approdare in America intorno al 1500. Molto diffuso nel Nord Europa, in Italia è coltivato soprattutto in Toscana, Lazio, Campania, Marche, Veneto, Piemonte e Puglia. L'estensione da nord a sud della Penisola consente di avere disponibilità di prodotto fresco quasi tutto l'anno: al nord si raccoglie da marzo a dicembre mentre al centro-sud da ottobre ad aprile. La produzione è destinata al mercato fresco, all'industria conserviera, ai surgelati e alle verdure di quarta gamma, quelle conservate in sacchetti e pronte da essere consumate. Gli spinaci sono famosi per il loro elevato contenuto di ferro. Ma la fama è esagerata. Fino agli anni 30 si pensava che ne contenessero molto di più. Pare che la colpa fosse di un chimico che, verso la fine dell'800, compilando una scheda invece di scrivere 3,4 mg (l'Inran in realtà ne riporta 2,9) per 100 g dimenticando la virgola avesse scritto 34. Contengono anche vitamina A e C

oltre a magnesio, potassio, calcio e acido folico.

L'acido folico (o vitamina B9) non è prodotto dall'organismo ma deve essere assunto con il cibo. Il fabbisogno quotidiano in condizioni normali è di circa 0,2 mg. Negli ultimi decenni è stato riconosciuto come essenziale nella prevenzione delle malformazioni neonatali particolarmente di quelle a carico del tubo neurale. Durante la gravidanza, poiché il feto utilizza le riserve materne, il fabbisogno raddoppia diventando di 0,4 mg.

Gli spinaci sono invece sconsigliati a chi soffre di calcoli renali.

All'acquisto bisogna sceglierli con le foglie di colore verde intenso e senza parti ingiallite. I gambi devono essere sodi e non spezzati.

Si conservano in frigorifero per un paio di giorni avvolti in un sacchetto di carta ma è meglio consumarli subito.



Troppi nitrati

Gli spinaci contengono molti nitrati, sostanza utilizzata dalle piante, con la luce naturale, per sintetizzare le proteine. In alcune circostanze (lungo stoccaggio, calore) questi composti azotati possono trasformarsi in nitriti, che sono cancerogeni.

La concentrazione di nitrati negli ortaggi dipende innanzitutto dall'uso eccessivo di azoto e concimi. Il sole invece ne riduce la quantità. Spinaci coltivati in pieno campo hanno meno nitrati di quelli in serra, specie se colti al tramonto.

Ci sono ortaggi a basso, medio e alto contenuto di nitrati. **Alto:** lattuga, cavolo rapa, crescione, bietola, ravanello, rapa rossa, spinacio. **Medio:** cima di rapa, indivia, finocchio, cavolo riccio, sedano, cavolo bianco, cavolo verza, zuccina. **Basso:** melanzana, fagiolino, cavolfiore, broccolo, cicoria, pisello, cetriolo, patata, carota, peperone, funghi, porro, cavolo rosso, asparago, pomodoro, cipolla.

TABELLA NUTRIZIONALE
(PER 100 GRAMMI DI PARTE EDIBILE)

| | |
|--------------------------------|------|
| Energia (kcal): | 31 |
| Proteine (g): | 3,4 |
| Sodio (mg): | 100 |
| Potassio (mg): | 530 |
| Ferro (mg): | 2,9 |
| Calcio (mg): | 78 |
| Fosforo (mg): | 62 |
| Magnesio (mg): | 60 |
| Tiamina (mg): | 0,07 |
| Riboflavina (mg): | 0,37 |
| Vitamina A retinolo eq. (mcg): | 485 |
| Vitamina C (mg): | 54 |

Fonte INRAN

