O výživě 22. 8. 2023 | Mgr. Jitka Laštovičková

Špenát si zaslouží novou šanci. Využijte celou škálu jeho živin

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Spenat-si-zaslouzi-novou-sanci.-Vyuzijte-celou-skalu-jeho-zivin__s10010x10825.html

Možná s nechutí vzpomínáte na nevábnou zelenou hmotu na talíři ve školní jídelně, možná se vám při pomyšlení na špenát naopak sbíhají sliny. Tato zelenina se netěší oblibě všech, ale rozhodně si zaslouží, abychom jí dali šanci – je zdrojem celé řady živin, které jsou dobré pro naše zdraví. Máme pro vás tipy na skvělé, nutričně vyvážené a chutné recepty.

Špenát je jednoletá rostlina z čeledi laskavcovitých, řadíme jej k listové zelenině. Původně pochází z východu, z oblasti Iránu a Afghánistánu, do Evropy jej přinesli Španělé v době středověku. Nejvhodnějším obdobím pro pěstování špenátu je jaro a podzim, kdy nejsou teploty příliš vysoké. Teplé počasí vede k

tomu, že se na rostlině objeví dříve květy a po vykvetení listy začínají hořknout. Seje se v březnu a dubnu, sklízí se za 1,5 - 2 měsíce.

Bohatý na vodu, ale i na živiny

Špenát obsahuje velký podíl vody (téměř 92 g na 100 g), jen velmi málo sacharidů a tuků, malé množství bílkovin a vlákniny (2,6 g na 100 g). Proto je **energetická hodnota špenátu velice nízká (zkonzumujeme-li 100 g špenátu, získáme 73 kJ/17 kcal).**

Podobně jako další druhy listové zeleniny je špenát bohatý na **kyselinu listovou (vitamín B9) a vitamín K**. Kyselina listová je důležitá zejména pro ženy, které se chystají otěhotnět nebo jsou na počátku těhotenství - tento vitamín působí preventivně proti výskytu defektů nervové soustavy u plodu. Obsahuje také **vitamín C, betakaroten, další vitamíny skupiny B (B1 a B2), draslík a vápník**.

A jak je to s tím železem?

V minulosti byl špenát pokládán za skvělý zdroj železa, dnes už se však ví, že tomu tak zcela není. Údajně k omylu došlo při analýze a výpočtu obsahu železa ve špenátu, kdy se desetinná čárka ocitla na špatném místě. Přesto ve srovnání s jinými druhy zeleniny obsahuje **železa poměrně podstatné množství - 4,1 mg na 100 g**. Současná přítomnost vitamínu C je výhodou, protože právě ten je potřebný pro lepší využití železa z rostlinných zdrojů.

Čerstvý nebo mražený - který je lepší?

Čerstvý špenát je vhodné spotřebovat co nejdříve po sklizení (nebo zakoupení), skladovat jej v chladničce - tím snížíte ztráty vitamínů. Přinesete-li si tedy domů čerstvý špenát, nechoďte se na něj do chladničky několik dní dívat, co nejdříve jej zkonzumujte. I když vypadá stále dobře a svěže, vitamíny postupně ubývají, snižuje se obsah vitamínu C, kyseliny listové i karotenoidů. Nemáte-li po ruce

dobrý zdroj špenátu čerstvého, vůbec se nebojte sáhnout po **špenátu mraženém**, u kterého jsou díky velmi krátkému blanšírování v páře nebo horké vodě a rychlému zchlazení i následnému skladování při nižších teplotách ztráty vitamínů nižší a probíhají pomaleji.

- Špenát má schopnost čerpat a ukládat z půdy dusičnany, které se pak mohou v našem organismu měnit na **dusitany** a dále na škodlivé nitrososloučeniny. Proto se hladina dusičnanů ve špenátu pravidelně sleduje, je stanoveno maximální přípustné množství a neustává snaha o zlepšení pěstebních podmínek, aby se množství těchto látek v rostlinách snižovalo. Po tepelné úpravě nenechávejte špenát dlouho stát při pokojové teplotě - dusičnany se pak více mění na dusitany. Raději si vždy připravte jen tak velkou porci, jakou zkonzumujete, nebo jej co nejdříve vložte do chladničky.

Kdo by si měl špenát raději odepřít?

Pacienti užívající lék Warfarin působící ředění krve by měli špenát konzumovat s opatrností, nejlépe jen v menší dávce. Špenát (stejně jako řada dalších druhů listové zeleniny) **obsahuje vyšší množství vitamínu K, který účinek Warfarinu narušuje**. Je třeba předejít větším výkyvům v příjmu vitamínu K ve stravě (a tím i změnám v rychlosti srážení krve) – vždy je proto vhodné se o

složení stravy při užívání tohoto léku poradit s lékařem. Špenát není vhodný ani pro toho, koho trápí nebo trápily ledvinové kameny ze solí kyseliny šťavelové (oxalátové kameny). Dalšími významnými zdroji šťavelanů jsou rebarbora, kakao (a tedy i čokoláda), červená řepa.

Špenátové recepty k vyzkoušení

I když máte ke špenátu od dob školní docházky rezervovaný vztah, dejte mu šanci a zkuste jej ochutnat v jiné úpravě a pokrmu než jste zvyklí.

Klasickou kombinaci - dušený špenát s pečeným masem a knedlíkem či bramborami - zná asi každý. Chuť můžete obměňovat podle toho, co vám chutná nejvíce - s vajíčkem, se smetanou nebo jen ochucený česnekem. A nemusíte se omezovat jen na dušení. Z krátce povařeného a rozmixovaného špenátu můžete připravit pomazánku

(spolu s měkkým tvarohem) nebo krémovou polévku. Syrový špenát se hodí do salátů (nejlépe ve směsi s dalšími druhy listových salátů a rajčaty) nebo do sendvičů k pečenému kuřecímu masu, lososovi či kvalitní šunce. Skvěle bude chutnat také s těstovinami a parmazánem nebo ricottou.

Hned několik receptů jsme pro vás připravili i ve Vím, co jím.

- Co třeba slaná verze **palačinek se špenátem a vejcem**? --> **recept**
- Nebo vás osloví **vaječná frittata s kozím sýrem a mladým špenátem**? --> **recept**
- Čerstvé listy využijete i v **tortille se špenátem a pečeným kuřetem** --> **recept**
- Skvělý salát ze špenátu pak můžete ochutnat nejen k **fazolové sekané** --> **recept**
- Špenát si krásně rozumí i s rybou, třeba v podobě **špenátového rizota** --> **recept**
- A ze špenátu vykouzlíte i sladký moučník - **mechové cupcakes** zaujmou nejen děti --> **recept**
- Pokud dáváte přednost slanému pečení, pak by vám neměla uniknout **špenátová roláda s tvarohem** --> **recept**

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: autorský článek (autorka je nutriční terapeutka)

draslík kyselina listová palačinky receptura dle kritérií Vím, co jím špenát špenátová roláda špenátové muffiny špenátové palačinky vápník vitamín C vitamín K zdravý recept zelenina bohatá na vodu železo

---

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz