

primum non nocere

# SPINACIO,

## "principe degli ortaggi"

### FRATEMARCO

Lo Spinacio (*Spinacia oleracea*), è una pianta erbacea della famiglia delle *Chenopodiaceae* (*Amaranthaceae*, secondo la classificazione APG delle angiosperme o piante con i fiori. Il nome angiosperme deriva dalle parole greche *aengeion*, "involutura", e *sperma*, "seme": il seme di queste piante non è nudo come quello delle gimnosperme (dal greco: seme nudo), bensì rivestito da una struttura adatta detta ovario.

Gli spinaci sono originari del Sud-ovest asiatico, e sono stati introdotti in Europa dopo il Mille. Molto probabilmente, i semi sono stati portati dai cavalieri crociati, che ritornavano nelle loro terre. Altra ipotesi, è quella che la loro coltivazione sia stata introdotta, nei Paesi europei che si affacciano sul Mediterraneo, dagli Arabi, durante le loro invasioni, i quali consideravano lo spinacio "il principe degli ortaggi".

Come alimento, gli spinaci, trovano una diffusione importante, nelle cucine del nostro continente, soltanto nel corso del XIX secolo. Di questa pianta, si consumano le foglie, più o meno grandi a seconda delle varietà. La coltivazione è più proficua nelle regioni del Nord Europa, dato che il clima è più favorevole allo sviluppo della pianta.

Negli spinaci, il contenuto di ferro è il più elevato tra gli ortaggi, ma per via di una sostanza antinutrienti, come l'acido ossalico, in essi contenuto, l'assimilazione o biodisponibilità (neologismo in uso in medicina), da parte dell'organismo umano, è molto bassa. Per assimilare l'equivalente in ferro fornito da cento grammi di carne, bisognerebbe consumare più di un chilo di spinaci.

Gli ossalati, in genere, sono nocivi per chi soffre di reumatismi, di calcoli renali, a meno che, in quest'ultimo caso, non vengano associati ad un'abbondante assunzione di liquidi. Sono controindicati, anche, per chi soffre di osteoporosi e nei casi di fratture ossee. L'acido ossalico, inoltre, limita fortemente l'assorbimento di calcio.

Detto ciò, bisogna, però, aggiungere, che, gli spinaci, hanno anche delle virtù



salutari non indifferenti. Infatti, possiedono un buon contenuto di vitamina C, di carotenoidi, di acido folico, di clorofilla e di luteina. La presenza di questi micronutrienti, fa sì che, detto alimento, abbia delle proprietà antiossidanti tali da renderlo particolarmente interessante per migliorare la salute degli occhi, nei casi di ateroscle-

rosi (malattia infiammatoria cronica delle arterie), per le gestanti e per l'azione protettiva che può svolgere nei confronti delle malattie coronariche. Onde evitare che, questi micronutrienti, vengano dispersi nell'acqua di cottura, nel caso, gli spinaci, si facciano bollire, è consigliabile cuocerli con poca o, addirittura, senza

acqua. Un'ottima cottura è quella al vapore.

È bene sapere che, l'aggiunta di poche gocce di succo di limone dopo la cottura, aumenta la biodisponibilità del ferro.

In cucina, gli spinaci, trovano svariate applicazioni. Oltre ad essere impiegati per ripieni di pasta all'uovo, come ravioli, agnolotti,

cannelloni ecc. e per ripieni di carne, come arrostiti, arrotolati, bocconcini ecc., gli spinaci costituiscono un saporito contorno per numerosi piatti. Si ripassano in padella, dopo una prima cottura, come già spiegato, con aglio, burro o olio di oliva, con aggiunta di peperoncino ovvero di uvetta sultanina e pinoli, a seconda delle usanze. Si aggiungono nell'impasto di gnocchi e gnocchetti o di paste all'uovo o, più semplicemente, di semola di grano duro, ovvero nell'impasto di carni per ricavarne hamburger, polpette, polpettoni e polpettine di vario genere. Ottimi, anche, i *flan*, le *crêpes* e le crespelle, le frittate; come, anche, alcune insalate, dove, lo spinacio, rientra come ingrediente principale o secondario.

### Empanadas

#### di prosciutto e spinaci

#### Ingredienti per 4 persone:

250 gr di spinaci, 70 gr di prosciutto crudo, 1 spicchio d'aglio, metà di un peperone grigliato, pepe, olio extra vergine di oliva. Per la pasta brisée: 130 gr di farina, 70 gr di burro.

Per iniziare, si prepara la pasta brisée, mescolando la farina con acqua fredda, una puntina di sale e circa 50 grammi di burro diviso a dadini. La pasta dovrà risultare elastica. Poi, si mette la pasta in un foglio di pellicola trasparente da cucina e si lascia a raffreddare nel frigorifero per circa una mezz'ora. Nel mentre, si prepara il ripieno. Si lavano gli spinaci e si eliminano i gambi. Quindi, si mettono a bollire in poca acqua per pochi minuti e, dopo scolati, si strizzano per eliminare l'acqua residua. Ora, si scalda un po' d'olio in una padella e ci si uniscono lo spicchio d'aglio, ridotto a fettine, e il prosciutto tagliato a dadini. Si lascia che gli ingredienti soffriggano per il tempo necessario e, infine, si uniscono gli spinaci tritati e il peperone, nella quantità indicata, tagliato alla julienne (a strisce sottili longitudinali). Si lascia insaporire il tutto per pochi minuti. Nel frattempo che il ripieno si raffredda, si stende la pasta brisée con il matterello, sulla spianatoia infarinata. La pasta va, poi, ritagliata con un bicchiere capovolto, ottenendo, in questo modo, una sorta di dischi grandi quanto la circonferenza del bicchiere. Nel centro di ogni disco, si depone un cucchiaino ricolmo di ripieno. Se ne inumidiscono appena i bordi e, poi, si chiude a forma di mezzaluna, premendo bene intorno al bordo, con le dita. Le empanadas andranno spennellate con del burro fuso e messe nel forno a 220°, per dieci minuti circa. La pasta brisée può essere sostituita con l'impasto che serve per le pizze o con quello della pasta sfoglia.

## Ricette tradizionali

### Quantità per quattro persone

#### Spinaci al burro

Ingredienti: 800 gr di spinaci, burro, uno spicchio d'aglio non pelato e grana grattugiato.

Dopo aver cotto gli spinaci, come già indicato, mettere in una padella una noce di burro, lo spicchio d'aglio e, infine, gli spinaci. Dopo che questi avranno preso sapore, togliere l'aglio e continuare la cottura, per pochi minuti (tre, quattro) a fuoco vivace.

Vanno serviti, cosparsi di formaggio grana grattugiato.

#### Spinaci olio, aglio e peperoncino

Ingredienti: 800 gr di spinaci, olio extra vergine d'oliva, due spicchi d'aglio e un peperoncino.

Dopo aver cotto gli spinaci, come già indicato, mettere in una padella due cucchiai di olio, gli spicchi d'aglio interi ed il peperoncino. Soffriggere per alcuni minuti ed aggiungere gli spinaci. Dopo che questi abbiano preso sapore, togliere gli agli e continuare la cottura, per pochi minuti (tre, quattro) a fuoco vivace.

#### Spinaci all'uvetta e pinoli

Ingredienti: 800 gr di spinaci, olio extra vergine d'oliva, due cucchiai di uvetta sultanina, un cucchiaio di pinoli e pepe nero.

Dopo aver cotto gli spinaci, come già indicato, mettere in una padella due cucchiai di olio, farlo riscaldare ed aggiungere gli spinaci. Dopo che questi avranno preso sapore, aggiungere l'uvetta ed i pinoli. Continuare la cottura, a fuoco medio, per una quindicina di minuti. Pepare, infine, con del pepe grattugiato al momento e, se si vuole, aggiungere della ricotta stagionata grattugiata.

