

## Surovina měsíce – špenát



Čerstvé špenátové listy se v české kuchyni nepoužívají tak často jako např. hlávkový salát. Což je velká škoda. Můžete je sehnat v každém větším obchodě se zeleninou. Baby špenátové listy jsou velmi chutné a zdravé. V kombinaci s pikantním sýrem nebo grilovaným masem ohromí každého labužníka.

Mezi další sezónní suroviny, které jsou běžně dostupné v březnu, patří: hlávkový salát, polníček, jarní cibulka, pažitka, petrželová nať, ředkvičky, celer a pórek.

### Vliv špenátu na zdraví člověka

Ve špenátu se nachází poměrně velké množství bílkovin a málo tuku. Obsahuje vitamíny C, B, A, E a K a kyselinu listovou. Z minerálních látek měď, sodík, draslík, jód, křemík a v menší míře i železo. Špenát díky svému složení pomáhá v léčbě vysokého krevního tlaku, při anémii a proti zácpě.

Při tepelné úpravě se může ze špenátu uvolnit kyselina šťavelná, jež způsobuje tzv. trnutí zubů a ve větším množství může v těle ovlivnit hospodaření s vápníkem. Proto se doporučuje k pokrmům ze špenátu přidávat mléčné výrobky. Špenát by se neměl znovu ohřívat. Dusitany se při opakovaném zahřátí mění na škodlivé dusičnany.

### Špenát v kuchyni

Špenát je k dostání po celý rok jak v čerstvé, tak ve zmražené podobě. Nejchutnější je však z jara a v létě, kdy jsou jeho listy jemné a křehké. Řapíky není potřeba odstraňovat. Stačí špenát pořádně propláchnout a servírovat v podobě salátů nebo jako oblohu.

Budete-li chtít špenát tepelně upravit, stačí, když z větších listů odstraníte řapík a přibližně osm minut jej podusíte ve vodě. Dále už záleží na vás, jak jej dochutíte. Můžete ze špenátu připravit chutnou krémovou polévku, omáčku k těstovinám, použít ho jako přílohu, naplnit roládu nebo jím posypat slaný koláč.

### Recept na salát se špenátem a parmezánem

Ingredience: 500 g čerstvého špenátu, 100 g ředkviček, 60 g parmazánu, 1 lžíce panenského olivového oleje, bazalka, šťáva z citrónu, sůl a pepř

Postup: špenát důkladně omyjte a natrhejte na menší kousky. Ve větší míse smíchejte špenát s nakrájenými ředkvičkami, přidejte lístky čerstvé bazalky, olivový olej a zalijte šťávou z citrónu. Promíchejte a nakonec posypte nastrohaným parmezánem.

**Přečtěte si také:**

[Kapusta](#)  
[Čočka](#)  
[Kuskus](#)

**Stáhněte si:**

[E-kniha „Nejlepší dietní jídelníčky“](#)

[E-kniha „Jak zhubnout jednou provždy“](#)



© **Napsala Jana Vašáková**  
Odbornice na zdravou výživu

Email: [vasakova@mindsoft.cz](mailto:vasakova@mindsoft.cz)

[www.mujuvztah.cz](http://www.mujuvztah.cz) [www.mamdepku.cz](http://www.mamdepku.cz) [www.mujkouc.cz](http://www.mujkouc.cz) [www.mezdravi.cz](http://www.mezdravi.cz)

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.