

SPINAT

Engelsk navn: Spinach

Botanisk navn: *Spinacia oleracea*

Familie: *Amaranthaceae*

Spinat er en etårig grøntsag, som dyrkes for dens spiselige grønne blade. Planten stammer fra Persien, hvor den blev dyrket for over 2000 år siden og derefter transporteret til andre verdensdele som en kulturplante. I år 647 blev spinatplanten bragt fra Nepal til Kina som en gave. Fra disse lejligheder stammer de første kendte kilder, der omtaler spinat. De er skrevet på kinesisk og omtaler spinaten som "persisk urt".

Indholdsstoffer

Kostfibre, protein, vitamin A, vitamin K, vitamin C, B-vitaminer, calcium, fosfor, jern, kalium, chrom, magnesium, mangan, natrium, zink, antioxidanter, klorofyl.

Egenskaber

- Indeholder en række antioxidanter, som bl.a. er vigtige ved kredsløbssygdomme, diabetes m.m.
- Antiinflammatorisk
- Sårhelende egenskaber
- Kan være gavnlige ved forhøjet blodtryk
- Indeholder kostfibre, som er gavnlige for fordøjelsen
- Har et højt indhold af C-vitamin, som bl.a. er vigtigt for immunsystemet, kroppens bindevæv og slimhinder
- Har et højt indhold af jern, som bl.a. er vigtigt for dannelsen af de røde blodlegemer
- Har et højt indhold af en række mineraler, fx magnesium, som er vigtigt for hjertet og kredsløbet. Derudover virker magnesium beroligende og bidrager til knogleopbygningen

Kombinationsforslag

Kan anvendes i salater, supper, gryderetter. Du kan også bruge spinat i juice og smoothies.

Ved at udnytte energien fra sollyset omdanner planten det grønne farvestof klorofyl. Klorofyl er det grønne pigment i planter, ligesom hæmoglobin er det røde pigment i menneskekroppens røde blodceller. Den eneste forskel er, at hvor hæmoglobinmolekylet er centreret om et jernatom er klorofyl centreret om magnesium. Klorofyl bruges som hæmoglobin til at transportere ilt til cellerne i kroppen.