

ШПИНАТ
что это такое
и с чем его едят?)))

Домашов Иван
3Б класс



Шпинат - это овощ, который приехал в Европу из Персии (современный Иран) название его переводится, как «зеленая рука». В Восточной Европе из шпината готовили лечебное вино и только спустя какое-то время его стали употреблять в пищу, как овощ.

О полезных качествах шпината было известно в средние века, но только в 19 веке он приобрел популярность за пределами страны происхождения.

Это произошло благодаря медсестрам из Санкт-Петербурга, которые делали из него сок.

Сок шпината исцелял больных, о которых заботились медсестры.





- Прежде всего, шпинат богат бета-каротином, железом и лютеином - антиоксидантами. Они **защищают от рака и атеросклероза.**

- Этот зеленый овощ также содержит калий и магний, которые **регулируют работу сердца.**

- Он полон витаминов: **А, В1, В2, В6, С, Е и К.**

- Фолиевая кислота, содержащаяся в шпинате, цинке, фосфоре, йоде и марганце, снижает восприимчивость к стрессу и **успокаивает.**

- Шпинат регулирует отложение жира в организме и **низкокалориен** - на 100 грамм он имеет всего 16 ккал.

- Ученые доказали, что шпинат **задерживает процесс потери памяти**, то есть предотвращает прогрессирование болезни Альцгеймера и Паркинсона.





- Молодые листья шпината можно есть свежими, предварительно хорошо промыв их водой. На вкус они сладкие и хрустящие.

- Хранить шпинат надо в холодильнике, желательно в мокрой бумаге.



- Шпинат хорошо сочетается с сыром, фруктами и макаронами.

- Листья шпината великолепны в качестве начинки для вареников, блинов и тортов.

- С листьями шпината можно делать бутерброды.



- Вкусным получается соус для спагетти, приготовленный со шпинатом.

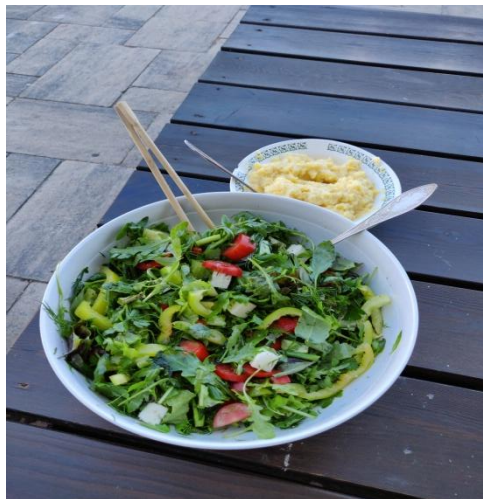
Шпинат лучше всего сочетать с небольшим количеством оливкового масла - тогда его полезные свойства усваиваются полностью.





Шпинат можно выращивать в квартире на подоконнике, а весной, как только сходит снег, его можно сеять на грядки на даче.

Вот такой салат из свежей зелени у меня получился!



У нас уже появились первые ростки зелени, а у вас? 😊

