



Ajuntament
de Martorell

Patronat Municipal de Serveis d'Atenció
a les Persones de Martorell

ELS ESPINACS



Els espinacs són una verdura de la qual podem disposar durant tot l'any, però la seva època està entre la tardor i la primavera. El seu principal component és l'aigua, i el seu contingut en hidrats de carboni i greixos és molt baix. És un dels vegetals més rics en proteïnes, té propietats antioxidants i es considera una bona font de fibra

En relació a les vitamines, hi destaca la presència elevada de provitamina A (essencial per a la visió, el bon estat de la pell, els cabells, les mucoses, els ossos i per al bon funcionament del sistema immunològic) i de vitamines C (antioxidant, formació de col·lagen, glòbuls vermells, ossos i dents, afavoreix l'absorció del ferro i contra les infeccions) i E (estabilitat de les cèl·lules sanguínies i en la fertilitat). També és una bona font de vitamines del grup B com els folats (producció de glòbuls vermells i blancs, síntesi de material energètic i formació d'anticossos del sistema immunològic), B2 (també formació d'anticossos, glòbuls vermells i manteniment de les mucoses), B6 (metabolisme de proteïnes) i, en menor proporció, la B1 i la B3. Quant als minerals, els espinacs són rics en potassi (intervé en l'equilibri de l'aigua dins i fora de les cèl·lules i participa en la contracció del múscul cardíac), calci i fòsfor (intervenen en la formació i manteniment dels ossos i de les dents, en la contracció muscular i en la transmissió de l'impuls nerviós), magnesi (funcionament de l'intestí, nervis i músculs, forma part d'ossos i dents, immunitat i suau efecte laxant) i ferro en poca quantitat (contra l'anèmia).

RECOMANACIONS :

Són idonis en dietes de control de pes, generen sensació de sacietat, redueixen la gana i tenen propietats laxants. Els espinacs estan indicats contra el colesterol i són beneficiosos en cas de risc cardiovascular i diabetis. Son molt diürètics, de manera que afavoreixen l'eliminació d'excés de líquids de l'organisme.

Estan recomanats en cas d'anèmia, hipertensió, hiperuricèmia i gota, pedres al ronyó (menys en el cas de formació de pedres d'oxalat càlcic) i en cas de retenció de líquids.

RECEPTA: ROTLLETS D'ESPINACS AMB SALMÓ FUMAT



Ingredients:

- 450 g espinacs frescos
- 5 ous
- ceba
- 200 g salmó fumat
- 1 tarrina de formatge fos per untar
- sal
- oli
- pebre
-

Passeu els espinacs per la paella durant 5-6 minuts.

Separu el rovell de la clara i bateu les clares a punt de neu.

Poseu els espinacs en un bol, salpebreu-los i barregeu-los amb els rovells. Després aneu afegint-hi les clares muntades a poc a poc.

Escalfeu el forn a 180º i tireu la barreja en una safata. Alliseu-la bé i enforneu-la durant 10 min. Després deixeu-ho refredar.

En un recipient, barregeu el formatge amb la ceba picada molt fina i poseu- ho pel damunt dels espinacs i per sobre del salmó.

Finalment, enrotlleu-ho bé, pressionant perquè no hi quedi aire dins. Una vegada enrotllat, ho emboliqueu amb paper transparent i ho deixeu refredar a la nevera un parell d'hores.

SALUT!