

# Το υπερδυναμωτικό σπανάκι και οι ιδιότητές του



Το σπανάκι είναι το μυστικό του αγαπημένου μας ήρωα ΠΟΠΑΥ. Ο συμπαθής ναυτικός έτρωγε το σπανάκι και έπαιρνε δυνάμεις και μπορούμε με ευκολία να πούμε πως το συγκεκριμένο καρτούν αναδείκνυε μια διατροφική αλήθεια που ξεχνάμε πολύ. Το σπανάκι είναι μια τροφή γεμάτη από μοναδικές ιδιότητες που ωφελούν και ρυθμίζουν την ομαλή λειτουργία του οργανισμού.

## **Η ιστορία του σπανακιού στα βάθη της ιστορίας.**

Το σπανάκι έκανε την εμφάνισή του 700μ.Χ., όταν ο βασιλιάς του Νεπάλ δώρισε στον αυτοκράτορα της Κίνας τα πράσινα και νόστιμα αυτά φύλλα. Κάπως έτσι λέγεται πως έκανε την παρουσία του αισθητή το γνωστό σε όλους μας σπανάκι. Άρχισαν να το μαγειρεύουν οι μάγειρες της αυτοκρατορικής αυλής και οι ιδιότητές αλλά και η γεύση αυτής της πρασινάδας άρχισαν να γίνονται γνωστές σε όλο τον κόσμο.

## **Ιδιότητες και θρεπτική αξία του πράσινου θησαυρού**

Το σπανάκι περιέχει πολλές βιταμίνες όπως Α,Β,С. Είναι πλούσιο σε φυτικές ίνες, μαγγάνιο, ασβέστιο και σίδηρο. Το σπανάκι μπορεί να καταναλωθεί ωμό, βρασμένο, ως συνοδευτικό φαγητών ή ακόμη και ως κυρίως πιάτο. Μπορείς να το βρεις στην αγορά όλο το χρόνο φρέσκο και κατεψυγμένο. Το σούπερ λαχανικό έχει καταπληκτικές ιδιότητες στον οργανισμό του ανθρώπου. Δρα προληπτικά απέναντι στον καρκίνο του παχέος εντέρου, του οισοφάγου και των ωοθηκών. Το πράσινο θρεπτικό λαχανικό καταπολεμά την αρθρίτιδα, χαρίζει πιο λαμπερά μαλλιά και θωρακίζει την καρδιά.



Συνταγές με σπανάκι

[Σαλάτα Σπανάκι με ρόδι και αμύγδαλα](#)

[Μπομπότα \(με σπανάκι\)](#)

[Σιδερένια Σαλάτα με Φακές και Σπανάκι](#)

[Ένα ποτήρι χυμό σπανάκι παρακαλώ!](#)

[Αστεράτα τυροπιτάκια τρικολόρε](#)

[Τηγανίτες Τρικολόρε](#)

[Πράσινος αλκαλικός χυμός](#)

---

**Δέκα και μία Ρυζοϊστορίες! Πληροφορίες για Ρυζι**

Το  
ρύ  
ζι  
είν  
αι  
αγ  
απ  
ημ  
έν  
ο  
τρ  
όφ  
ιμ  
ο  
στ  
ην  
χώ  
ρα  
μα



ς και όχι μόνο. Ήρθε η στιγμή να μάθουμε κάποια βασικά πράγματα για αυτό.

1. Το ρύζι είναι το πιο διάσημο δημητριακό του κόσμου, μετά το σάρι και το καλαμπόκι.
2. Είναι φυτό υδροχαρές, χρειάζεται δηλαδή πολύ νερό για να αναπτυχθεί, γι' αυτό και οι ορυζώνες είναι πάντα κοντά σε δέλτα ποταμών ή σε λίμνες.
3. Για να βρεθείς σε έναν αυθεντικό ορυζώνα, δεν χρειάζεται να ταξιδέψεις μέχρι την Κίνα! Ο κάμπος της Θεσσαλονίκης είναι κατά 80% καλυμμένος με ορυζώνες.
4. Το ρύζι που καλλιεργείται έξω από την Θεσσαλονίκη χορταίνει την δίψα του από τα τρία ποτάμια που περιστοιχίζουν τον κάμπο: Αλιάκμονα, Αξιό και Λουδία.
5. Το ρύζι μεγαλώνει μέσα στο νερό. Αφού σπείρουν το χωράφι, οι ρυζοπαραγωγοί το πλημμυρίζουν με νερό. Ο σπόρος του ρυζιού μεγαλώνει μέσα στο νερό. Όσο το χώμα ρουφάει το νερό, οι ρυζοπαραγωγοί ξαναγεμίζουν το χωράφι, μέχρι να είναι έτοιμο το ρύζι για αλώνισμα.
6. Κάθε ρύζι έχει την δική του ιστορία αλλά όλες οι ποικιλίες προέρχονται από την ίδια πηγή, τον καφέ κόκκο ρυζιού που μοιάζει με το σάρι και αποφλοιώνεται για να ασπρίσει.
7. Το καστανό ρύζι είναι ουσιαστικά ρύζι που δεν έχει αποφλοιωθεί ενώ το μαύρο ρύζι δεν είναι ρύζι! Είναι οι κορφές του υδρόφιλου φυτού, που φυτρώνει στην Β.Αμερική και αποτελούσε βασική τροφή των Ινδιάνων.
8. Η ποικιλία νυχάκι και η καρολίνα λασπώνει εύκολα και είναι κατάλληλη για γεμιστά και ριζότα ενώ η ποικιλία γλασέ χρησιμοποιείται συνήθως σε σούπες.
9. Τα εξωτικά ρύζια είναι μακρύσπερμα και δεν λασπώνουν σχεδόν ποτέ. Η ποικιλία Jasmine είναι ταιλανδέζα ενώ το basmati καλλιεργείται στο Πακιστάν και την Ινδία.
10. Το να βράσεις ρύζι δεν είναι τόσο απλό όσο νομίζεις. Υπάρχουν 4 βασικοί τρόποι να το κάνεις. Α) Να το βράσεις και να το σουρώσεις, όπως τα μακαρόνια. Β) Να το αφήσεις να πει το νερό του, ακολουθώντας τον βασικό κανόνα 1 δόση ρύζι, 2 ½ δόσεις νερό. Γ) Να το βάλεις σε ένα σουρωτήρι, πάνω από νερό που βράζει και να το μαγειρέψεις στον ατμό. Δ) Να το τσιγαρίσεις

πριν το βράσεις, για να γίνει σπυρωτό και να ρίξεις στην συνέχεια το νερό.

10 +1. Αν σου αρέσει το σπυρωτό ρύζι, ξέπλυνε το πριν το βράσεις, για να αφαιρέσεις λίγο από το άμυλο του.

---