

LO SPINACIO, UN MILLENARIO COMPAGNO “GLOBALE”

Da più di mille anni, lo spinacio, tra leggenda e realtà accompagna l'uomo, divenendone un valido alleato. In cucina e sulle nostre tavole, da oriente a occidente, diventa un immancabile ingrediente.



Lo spinacio: le sue origini misteriose ci fanno viaggiare indietro nel tempo

Le origini dello **spinacio** si perdono nel tempo e nello spazio. Sì, infatti, l'esordio di questa pianta erbacea della famiglia delle *Chenopodiaceae*, è decisamente incerto. Sappiamo con una certa sicurezza, però, che le prime attestazioni provengono da oriente, più precisamente dalla Persia, l'attuale Iran.

Sull'origine del suo nome poi, il mistero si infittisce: alcuni studiosi ritengono che derivi dal latino *spina*, che indicava appunto la spina e, per estensione, una pianta spinosa. Di qui la denominazione botanica di *Spinacia oleracea* che fa riferimento ai frutti spinosi dello **spinacio**.

Altri, invece, fanno risalire il suo nome all'arabo *aspanakh* che avrebbe portato allo spagnolo *espinaca*. Resta incerto quali tra queste due lingue, latino e arabo, lo abbia denominato ufficialmente per prima.

Certamente, verso l'anno Mille, questa pianta attraversa l'oriente nei sacchi di cibo degli Arabi o forse dei Crociati, per giungere in Europa.

Ma perché lo **spinacio** entra nei campi dell'antica Europa, già così ricca di piante erbacee commestibili? Scopriamolo insieme.

Lo spinacio di facile coltivazione e ricco di proprietà entra con successo nell'Europa medievale

Lo **spinacio** è una pianta che si adatta molto bene ai climi temperati e a tutti i tipi di terreno, anche se predilige quelli di medio impasto. Una volta sviluppato è in grado di resistere con facilità anche a temperature sotto lo 0, per questo è tra i prodotti che possono essere disponibili sia in inverno che in primavera. Una volta introdotto in Europa, i coltivatori compresero che poteva essere seminato già nei primi mesi autunnali, per poi raccogliere la pianta a seconda della varietà, tra autunno/inverno e primavera.



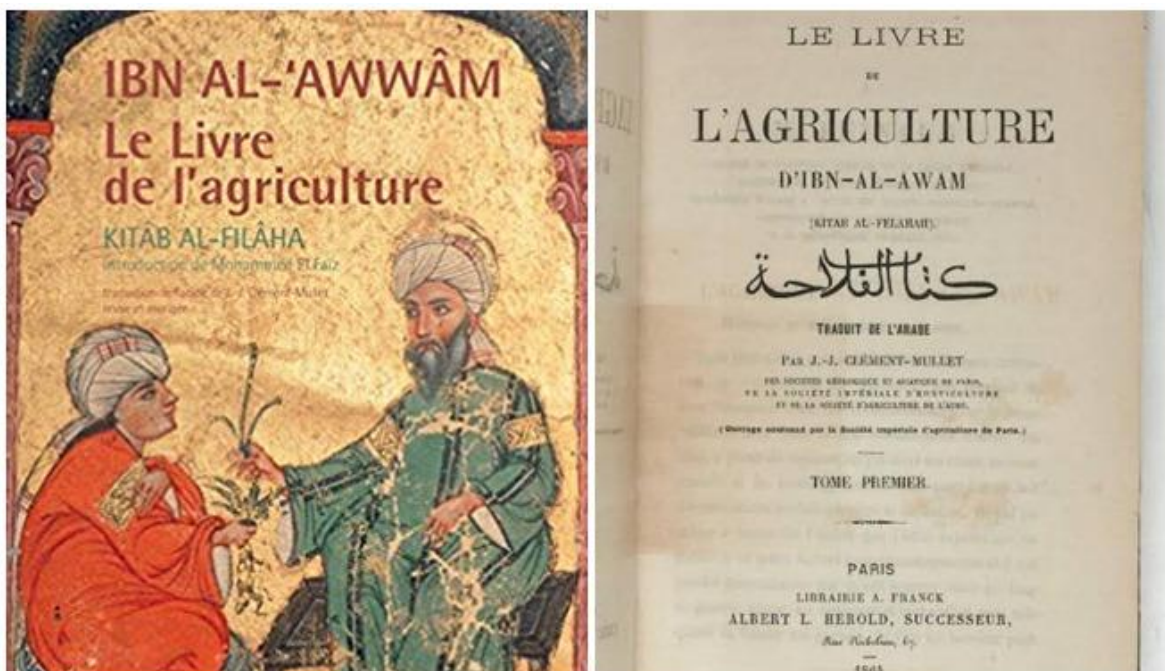
Soprattutto nel passato non era cosa da poco poter disporre di un ortaggio in quantità generose. Questa disponibilità, complice una notevole facilità di coltivazione, rese lo **spinacio** molto apprezzato fin dal Medioevo. Tra l'altro,

proprio in quest'epoca, si cominciò ad utilizzarlo come erba da sovescio: fu impiegato cioè nella rotazione di colture per permettere ai terreni di rigenerarsi dopo coltivazioni che hanno maggiori esigenze nutritive.

Inoltre, particolare non da poco, lo **spinacio** può subire l'attacco della *Peronospora* o altri funghi e parassiti, ma essendo una pianta rustica e molto robusta, non richiede particolari attenzioni. Soprattutto nel passato era fondamentale che una pianta fosse in grado di difendersi "da sola" per resistere alle avversità climatiche e agli attacchi dei parassiti. Il successo dello **spinacio** si deve anche al fatto che, durante la coltivazione, non richiede nessun tipo di trattamento antiparassitario, nemmeno quelli di natura biologica già diffusi in passato.

[Su quali tavole si diffonde lo spinacio?](#)

Presso gli Arabi, **Ibn al-Awwan**, qualificò lo **spinacio** come pianta regina degli ortaggi esaltandone le sue proprietà nutritive...e se lo affermava lui che era l'illustre autore del *Kitab al-filaha*, il celebre trattato sull'agricoltura, possiamo credergli!



Nonostante le sue raccomandazioni, a parte qualche eccezione illustre tra i reali, lo **spinacio** non godeva di grande successo tra le classi più elevate. Questo ortaggio povero ma tenace veniva, invece, utilizzato assiduamente da quella parte di popolazione, la più numerosa, che ne apprezzava l'abbondanza, la generosità dei raccolti nonché il sapore gradevole. Era ciò che aggiungeva gusto alle minestre e ai minestrone dei quali i più poveri facevano largo consumo.

[Tutti vogliono lo spinacio nel XIX secolo, dall'Europa all'America](#)

Bisognerà attendere le soglie dell'800 per vedere lo spinacio conquistare le cucine di tutti. Oltre al sapore gradevole e alla facilità con cui cresce su tutti i terreni, come abbiamo indicato, si diffonde la notizia delle benefiche e quasi "miracolose" proprietà dello spinacio.



Miracolose...dicevamo, infatti sembra che il vero motivo per cui lo **spinacio** divenne così popolare lo si debba ricercare in un errore, diremmo ora, una “bufala”.

Siamo negli Stati Uniti nella seconda metà dell'Ottocento, quando **Erik von Wolf** commette un errore di quelli che cambiano i destini...Sembra che nell'indicare l'ordine di grandezza del ferro contenuto negli spinaci, abbia spostato la virgola di un posto. Ecco che, come per incanto, il quantitativo di questo elemento prezioso per la salute, aumentò di dieci volte. Ottima notizia...se non fosse frutto di un errore...forse. 😊

VI. Handels-Pflanzen.

I. Kohlreps. Brassica Napus oleifera.

A. Unter verschiedenen Bodenverhältnissen gewachsen.

Körner.

1. Zur Aussaat in 3—11.	—	—	—	3,36	24,38	0,10	15,89	12,95	1,00	44,15	0,59	0,83	0,11
2. Desgl.	—	—	—	4,03	22,70	—	14,65	12,03	2,40	47,49	0,73	—	—
3. In Wollup gewachsen	—	—	—	4,44	25,75	—	13,20	11,65	0,63	46,98	0,54	1,13	0,11
4. „ Neuenstund „	—	—	—	5,19	22,46	0,53	11,81	11,08	1,71	39,14	6,75	5,99	0,52
5. „ Cartlow „	—	—	—	4,89	23,98	—	14,48	13,14	0,84	44,89	1,14	1,22	0,10

Nr. 43—44. Apium graveolens. Nr. 43. Herapath a. a. O. — Nr. 44. Richardson: Annal. Chem. Pharm. Bd. 67, Heft 3. In der Asche war auch 1,92 Proc. Manganoxyd enthalten. Wassergehalt der frischen Substanz = 91,50 Proc.

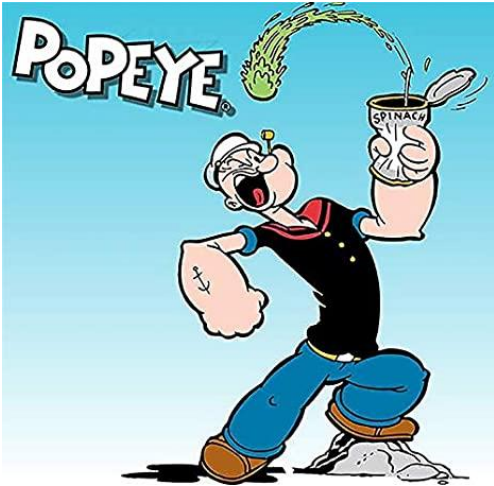
Nr. 45—49. Asparagus officinalis. Nr. 45. Richardson a. a. O. Wassergehalt = 93,27 Proc. — Nr. 46. Levi s. Wolff „Chem. Forschungen etc.“ 1847, S. 340. — Nr. 47. Schlienkamp (Annal. Chem. Pharm. 1849). Strumpf Neueste Entdeckungen in der angew. Chem. 2. Bd. S. 88. 1851. Die frischen Spargeln enthielten 6,67 Proc. Trockensubstanz. — Nr. 48—50. Herapath: Journ. f. pr. Ch. Bd. 47, S. 382. 1849. — Nr. 48. Die jungen Triebe der Gartenpflanze; Nr. 49 und 50 völlig ausgewachsene Pflanzen, Nr. 49 auf üppigem Gartenboden bei Bristol gewachsen, Nr. 50 auf Alluvialboden an den Ufern des Avon, welcher täglich überschwemmt wurde.

Nr. 51—52. Spinacia oleracea. Nr. 51. Saalwähler (Annal. Chem. Pharm. Bd. 58, S. 389). Strumpf Neueste

Incredibilmente lo stesso grossolano errore fu ripetuto, forse per inerzia, qualche anno dopo da un altro studioso tedesco, **Gustav von Bunge**.

Ma non è finita. Nessuno in seguito si curò di rivedere la tabella di Wolf e di ripubblicarla corretta. Anzi, venne addirittura inserita così com'era con errore annesso, nella letteratura medica.

Il cacciatore di bufale e il “giallo” dello spinacio



Solo nel 1981, l'ematologo **Terence John Hamblin**, pubblicò sul *Medical Journal* un articolo in cui denuncia una vera e propria *fake news* che, evidentemente, resiste con pervicacia visto che ancora oggi molti credono che lo **spinacio** sia tra gli alimenti con più alto contenuto di ferro.

Ma, in tutta questa vicenda che divenne un vero “*giallo dello spinacio*”, mancava ancora l'indagine nientemeno di un criminologo, sì avete capito bene, un vero criminologo...forse: **Mike Sutton**! Egli smontò, non senza difficoltà, la tesi del contenuto di ferro: con una ricerca meticolosa e complicata, visto la difficoltà nel risalire alle fonti, smentì Hamblin il quale, non potendo esibire nessuna prova a conferma della sua tesi, non poté che scusarsi pubblicamente per aver creato lui stesso una leggenda priva di qualsiasi fondamento. È proprio vero che non c'è limite alle *fake*!

Lo spinacio tra mito e verità: Braccio di Ferro e la forza della vitamina A

Se avete già qualche capello bianco, ricorderete senz'altro i fumetti di *Braccio di Ferro*, il marinaio tabagista che mangiava enormi quantità di spinaci.

Dobbiamo alla mano del grande **Elzie Crisler**, il popolare personaggio del fumetto che ebbe un successo straordinario negli Stati Uniti poi in tutta Europa.

Secondo quanto sappiamo, il giornalino di *Braccio di Ferro* sarebbe stata un'operazione pubblicitaria per convincere gli americani a consumare gli spinaci, come alternativa perfetta alla carne. Era un periodo di crisi e la carne costava cara...

L'idea fu buona perché in effetti la produzione di spinaci aumentò moltissimo con grande soddisfazione del governo.

Ma i colpi di scena non sono finiti. **Mike Sutton** (vi ricordate? Il criminologo che ha smentito la bufala della bufala...), che si era letto tutti i fumetti originali di Braccio di Ferro, scoprì e divulgò che, nelle intenzioni dell'autore, il vero segreto dell'irascibile marinaio non era il ferro contenuto nei suoi adorati spinaci, bensì la vitamina A! Era questa vitamina la vera forza, non il ferro.

Lo spinacio oggi

Pur non primeggiando per il suo contenuto di ferro, lo **spinacio**, ricco di preziose virtù nutrizionali, è un alimento meraviglioso. Bufale a parte, in realtà vi sveliamo che la quantità di ferro contenuta negli spinaci, sarebbe abbastanza alta, ma il nostro organismo riesce ad assorbirlo solo in misura ridotta, per la presenza di *fitati* e *ossalati* che lo rendono poco biodisponibile.

Consigliato in tutte le diete ipocaloriche, questo ortaggio, oggi ormai diffuso ovunque con successo, viene corteggiato dai nutrizionisti perché contiene grandi quantità di *vitamina A e C, rame, fosforo, zinco, potassio*. L'insieme di questi elementi conferisce allo **spinacio** un potere cardiotonico, remineralizzante e tonificante rendendolo quindi un alimento prezioso nella prevenzione e nella cura di molte patologie.

Ma vogliamo comunque che lo spinacio sia utile contro l'anemia? Basterà condirlo con qualche goccia di limone. Allora, in attesa di ricette più elaborate, preparatevi una bella terrina di spinaci, possibilmente cotti per rendere le sue proprietà più biodisponibili. Perché cotti? Il ferro è soggetto alla *chelazione degli ossalati*, una reazione chimica che tende a ridurre la biodisponibilità ma, fortunatamente, queste sostanze sono *termolabili* cioè non resistono alle alte temperature.

Una volta cotti, conditeli con un buon olio d'oliva, qualche goccia di limone e gustateli con qualche crostino aromatizzato alla salvia. Il gioco è fatto: con poco avrete preparato una vera ricetta di salute!

È importante ricordare che le alte temperature non annientano solo gli *ossalati*, ma anche la *vitamina C* che faciliterebbe l'assorbimento del ferro. Ma quindi, come va mangiato lo **spinacio**?

Allora meglio consumare lo spinacio crudo o cotto?

Proprio per poter fruire di tutti i loro preziosi componenti, come per altri alimenti, in particolare le verdure, la cosa migliore è quella di preparare gli spinaci a volte previa cottura, altre volte crudi, anche in base alla stagionalità.



Siamo fortunati, lo **spinacio** è **gustosissimo** sia crudo che cotto! Infatti, gli spinaci si prestano a diverse preparazioni perché ne esistono numerose

tipologie: ci sono quelli piccoli con le foglie più lisce, ideali per essere consumati crudi, conditi con olio e limone che ne valorizzano le proprietà.

Quelli meno reperibili a foglia molto sottile, vengono coltivati per essere sottoposti al processo di surgelazione. Comodissimo averli sempre in *freezer* per qualsiasi evenienza e ricetta!

Infine, potrete trovare sul mercato gli spinaci con foglie più bollose e coriacee, che si prestano di più ad essere cotte, o con una semplice "sbollentata" oppure a vapore, che rimane il tipo di cottura ideale.

Ultimamente è molto diffusa anche la varietà a foglia liscia che permette di superare l'unico vero inconveniente dello spinacio: quello di trattenere qualche granello di terra o di sabbia nelle sue foglie bollose. La varietà a foglia liscia può essere mondata e lavata in modo più efficace.

[Lo spinacio di Nunhems](#)

Basf Vegetable Seeds è presente nel mercato dello **spinacio** con una vasta gamma di varietà ad alto contenuto tecnico/qualitativo. Infatti, la maggior parte delle varietà hanno tutte l'alta resistenza alla *Peronospora* (1-17), foglie tonde bollose e colore dal verde scuro al verde brillante. Le resistenze alle diverse razze di *Peronospora* sono un fattore determinante in quanto si riducono i trattamenti fitosanitari. Ciò permette di avere un prodotto sano e buono da portare sulle nostre tavole.

In base alla velocità di crescita, **Nunhems**, offre la possibilità di seminare lo **spinacio** durante tutto l'anno: infatti le varietà a crescita media sono adatte per semine primaverili/autunnali, quelle a crescita lenta per semine estive e, infine, le varietà a crescita rapida per semine invernali.



Lo **spinacio** di Nunhems può essere coltivato sia in serra che in pieno campo andando, di conseguenza, a cambiare le densità di semina. Si passa infatti da un minimo di 3 milioni di semi ad ettaro in pieno campo per la produzione di **Spinacino Baby Leaf**.

La raccolta è tutta meccanizzata e questo permette di ridurre enormemente i costi di gestione della coltura.

[Lo spinacio in cucina: qualcosa di più di un semplice contorno](#)

Dunque, abbiamo un ortaggio che si coltiva con facilità perché non teme le basse temperature, non presenta particolari esigenze idriche se si scongiurano dannosi ristagni, e resiste con successo agli attacchi dei parassiti. Anche per questo si diffonde alla grande e conquista le cucine di tutto il mondo.

Ma come viene utilizzato? Cosa passa per la testa dei cuochi quando hanno a disposizione un bel ciuffo di spinaci?

Le ricette a base di spinaci sono davvero tante, ma noi abbiamo scelto le più classiche e intramontabili.

Spatzle con speck e panna, dal Tirolo un delicato tripudio di gusto



Questo primo piatto vi farà ritrovare i sapori del Tirolo. Non ha importanza se non lo gusterete in una tipica baita sulle montagne. Questo piatto avvolgente, a base di spinaci deliziati da panna e insaporiti con lo speck, vi farà viaggiare a ben altre altezze!

Ingredienti per quattro porzioni di Spatzle

Spinaci freschi: 250 gr

Pepe: q.b.

Uova: 3

Per il condimento:

Noce moscata grattugiata: q.b.

¼ di panna liquida

Sale: q.b.

1 hg di speck disteso

Preparazione

Sbollentare in padella gli spinaci solo con un po' di sale, senza acqua né olio aggiunti. Coprire la padella con un coperchio. Quando saranno appassiti, trasferirli in una ciotola e frullateli fino ad ottenere una consistenza cremosa.

A questo punto potrete aggiungere le uova, un po' di sale, poi cominciate a mescolare con una frusta. Nel mentre aggiungete un po' d'acqua per rendere più fluido il composto. Aggiungete anche la noce moscata grattugiata e, sempre mescolando, la farina.

Nel frattempo, mettete l'olio d'oliva extravergine in padella a fuoco allegro e aggiungete anche un po' di burro. Quando sarà ben caldo è il momento di far soffriggere lo speck a listelli. Una volta divenuto bello croccante potrete aggiungere il quarto di panna e procedere con la cottura a fuoco lento per pochi minuti, aggiustando anche con un po' di pepe.



Torniamo al composto dei nostri *Spätzle*. Siete pronti a creare i vostri gnocchetti con lo *Spätzlehobel*? Ma come...non sapete cos'è? È uno strumento unico, straordinario per la sua forgia di alta ingegneria, che vi consentirà di avere *Spätzle* deliziosi e ben fatti! **Non lo avete?** Non preoccupatevi, otterrete gli stessi risultati con un nostrano schiacciapatate...basterà soltanto aggiungere meno acqua al composto in modo che sia più consistente. 😊

Con un cucchiaino, inserite il composto nello schiacciapatate e premete fino a farli fuoriuscire direttamente nella pentola di acqua bollente e salata.

Basteranno pochi minuti. Appena saliranno in superficie saranno pronti per essere raccolti con una schiumarola e portati immediatamente nella pentola dello speck.

Amalgamate il tutto a fuoco allegro mentre regolate il sale e aggiungete ancora un po' di pepe...il piatto è servito. Gustatelo con un buon vino rosso e il mondo vi apparirà migliore!

[Il Timballo di spinaci con crema di taleggio, per regalarvi il gusto unico degli spinaci in un antipasto elegante e raffinato](#)

Una delle ricette più tradizionali con cui potrete deliziare i vostri ospiti, è proprio questo delicato ma intrigante *Timballo di spinaci con crema di taleggio*. Dal sapore intenso, racchiuso in un connubio perfetto, non potrà che essere un successo. Saranno necessari pochi e semplici ingredienti, quelli che non mancano mai.



Ingredienti per quattro Timballi

Spinaci: 500 g

Grana Padano DOP da grattugiare: 100 g

Pinoli: 20 g

Uova: 4

Latte intero: 1 cucchiaio

Noce moscata: q.b.

Sale fino: q.b.

Pepe nero: q.b.

Olio extravergine d'oliva: q.b.

PER LA CREMA AL TALEGGIO

Taleggio: 200 g

Latte intero: 150 ml

Preparazione

Per realizzare il *Timballo di spinaci con crema al taleggio*, pulite, lavate gli spinaci e asciugateli con un panno. Poi in una padella dal bordo alto mettete un filo di olio, versate gli spinaci, coprite con il coperchio e fateli cuocere per circa 5 minuti, fino a quando saranno appassiti. Aggiungete sale e pepe quanto basta.

Ora ponete gli spinaci in un setaccio a maglie strette, strizzate gli spinaci con un cucchiaino e fate colare il liquido ottenuto in una ciotolina. A questo punto versate gli spinaci in un frullatore, unite le uova intere, il formaggio grattugiato, il sale, una spolverata di noce moscata grattugiata, unite i pinoli e infine il latte. Frullate il composto per amalgamare gli ingredienti fino ad ottenere un composto cremoso.

Ora imburrate 4 stampini da 125 ml, rivestiteli con la carta da forno e versate il composto di spinaci con un mestolo riempiendo ogni stampino.

A questo punto ponete gli stampini in una teglia da forno a bordi alti, versate l'acqua nella teglia coprendo di un paio di centimetri gli stampini. Scaldare il forno statico fino a raggiungere i 180°, e lasciate cuocere per circa 30 minuti.

Intanto preparate la salsa al taleggio: tagliate a pezzetti il taleggio, aggiungete il latte in un pentolino, scaldatelo a fuoco medio e unite i pezzetti di taleggio.

Proseguite la cottura finché il formaggio non si sarà completamente fuso.

Verificate la cottura dei timballi infilando uno stecchino, se risulta asciutto significa che sono pronti. Al termine della cottura, sfornate i timballi in un piatto da portata e lasciateli intiepidire.

Servire dopo averli "irrorati" con la salsa del taleggio. Il successo sarà assicurato, buon appetito!