

# ШПИНАТ



## ЧОМУ ВАРТО ВИРОЩУВАТИ ТА СПОЖИВАТИ ШПИНАТ

**Шпинат** – однорічна скоростигла рослина. Французи називають шпинат королем зелені: зелене листя шпинату забезпечує організм людини поживними речовинами більше, ніж будь-який продукт.

**Шпинат має високу щільність поживних речовин.** У ньому низький вміст калорій і дуже високий вміст вітамінів, мінералів і фітонутрієнтів. Коли ви їсте цей продукт, вам не потрібно хвилюватися про те, що ви наберете зайві кілограми і що потрібно сидіти на дієту. Ваш організм отримує достатньо корисних і поживних речовин. Шпинат нормалізує і регулює роботу сечової, лімфатичної та травної систем.

Ця зеленолистова рослина, яка містить вітамін К, вітамін А, магній, фолат, марганець, залізо, кальцій, вітамін С, вітамін В2, калій, вітамін В6, селен, нікотинову кислоту, жирну кислоту омега-3, йод. Шпинат відмінне джерело білків, фосфору, вітаміну Е, цинку, клітковини і міді.

**Одна з переваг шпинату** – легкодоступність. Шпинат можна купити практично в кожному супермаркеті або виростити самостійно – рослина невибаглива, тому цей букет вітамінів ви можете отримати у себе на підвіконні.



**Шпинат можна споживати в їжу в сирому вигляді, додаючи в салат, або в овочевому коктейлі.**

З шпинату можна готувати окремі страви або додавати його в супи та інші страви. Якщо ви варите шпинат, то варіть його якомога менше часу. У свіжому шпинаті міститься найбільша кількість вітамінів і мікроелементів. При термічній обробці корисні речовини в ньому зменшуються наполовину, значно знижується рівень щавлевої кислоти.

Шпинат сповнений флавоноїдами, які діють як природні антиоксиданти, захищаючи організм від вільних радикалів. У шпинаті міститься речовина апігенін, яка допомагає боротися з утворенням ракових клітин. Ця речовина, проникаючи в структуру ракових клітин, вбиває їх.

**У шпинату є ціла низка протипоказань до вживання, а деяким людям не можна їсти шпинат категорично. Ознайомтеся з обмеженнями!**

**За порушення водно-сольового обміну.** Людям, які мають захворювання печінки, нирок, нефрит, захворювання жовчного міхура та підшлункової залози, шпинат суворо протипоказаний.

**За сечокам'яної хвороби.** Через велику кількість щавлевої кислоти, яка уповільнює процес засвоєння організмом заліза і кальцію і може стати причиною каменеутворення, шпинат не можна вживати людям з сечокам'яною хворобою.

**За подагри.** Пурини, що входять до складу шпинату, протипоказані людям, що страждають на подагру.

**За виразки шлунку.** Щавлева кислота, яка міститься в шпинаті, справляє сильну подразнюючу дію на слизову оболонку шлунку, ще більше посилюючи запалення.

**За схильності до алергії.** Шпинат містить гістамін, що у деяких людей може викликати алергічну реакцію (розвивається протягом декількох годин після вживання в їжу). Важливо: шпинат збирає в себе всі пестициди, якими його обробляли впродовж вирощування.

**Під час вагітності.** Вагітним слід дотримуватися обережності споживаючи шпинат, оскільки це може призвести до утворення оксалатів. У цьому випадку варто проконсультуватися з лікарем.

**Шпинат може мати негативний вплив на роботу щитовидної залози,** хоча термічна обробка може зменшити кількість зобогених речовин.

**Корисно знати:** шпинат багатий залізом і білками, які найкраще засвоюються організмом в поєднанні з м'ясом.

<b>Урожайність:</b>	від 15 до 20 т з 1 га або до 1,5–2 кг з 1 м <sup>2</sup> .
<b>Визрівання:</b>	35–60 і більше днів залежно від різновиду, ґрунтової відміни на ділянці, умов зволоження, підживлення і кількості світла.
<b>Калорійність:</b>	100 грамів шпинату забезпечує нам 23 ккал.
<b>Хімічний склад:</b>	вуглеводи, білки й жири, клітковина, органічні, ненасичені й насичені кислоти, цукри, крохмаль, вітаміни А, С, Н, Е, РР, К, вітаміни групи В, натрій, магній, фосфор, залізо, мідь, йод, цинк, калій, селен і марганець.

## Лікувальні властивості

Він підтримує і стимулює **серцево-судинну систему**. У ньому високий рівень вітамінів С і А, які самі по собі – антиоксиданти, і допомагають скоротити кількість вільних радикалів в організмі. Антиоксиданти утримують холестерол від окислення. На додаток до всього, фолати (комплекс вітамінів групи В) сприятливо впливають на роботу серцево-судинної системи в цілому. А каротиноїди забезпечують стінки артерій додатковими поживними речовинами і захищають від негативного впливу.

Вживання великої кількості шпинату і зелених овочів уповільнює процес старіння функції мозку.

У шпинаті знаходиться багато харчових волокон, що дозволяє жирам засвоюватися в меншій мірі. Бета-каротин і вітамін С захищають клітини товстої кишки від шкідливих наслідків вільних радикалів. За допомогою харчових волокон шпинат допомагає ліквідувати запори.

Ще він має **протизапальні властивості**, що благотворно впливає на такі захворювання як артрит, остеопороз, мігрень, астма.

Також він містить лютеїн, який **запобігає хворобам очей**, таким як вікова катаракта і макулярна дегенерація. Лютеїн засвоюється краще, якщо шпинат споживати з невеликою кількістю будь-якого жиру, наприклад з оливковою олією. Основна функція лютеїну – підвищувати імунітет людини і захищати від різних типів ракових утворень, зокрема від раку шлунку.

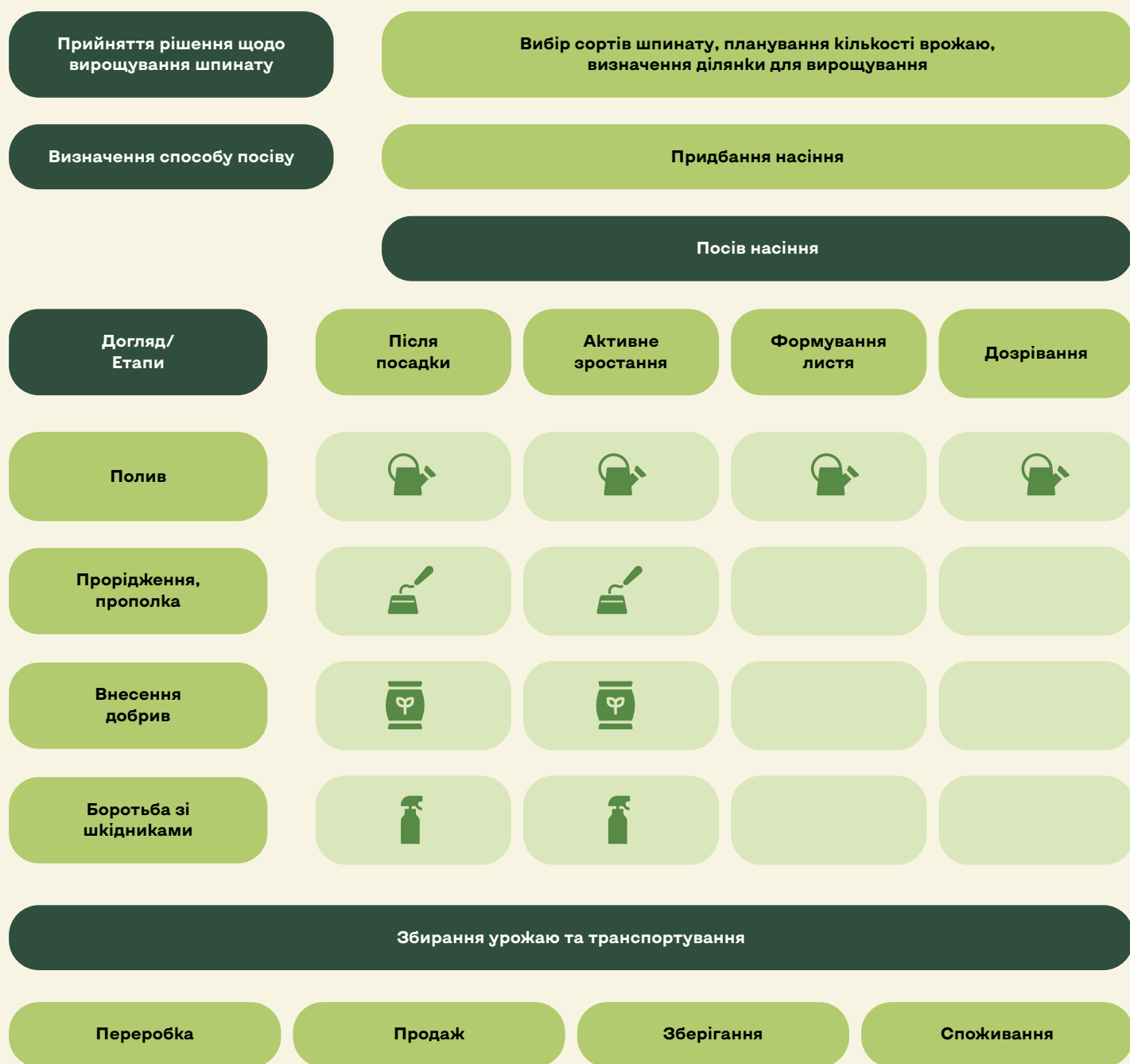
Шпинат містить достатню кількість заліза, необхідного для забезпечення киснем всіх клітин організму, завдяки чому людина стає повна сил та енергії.

## ЯК ВИРОЩУВАТИ ШПИНАТ

Для того, щоб оцінити скільки шпинату потрібно для вашої сім'ї і скільки насіння потрібно для його вирощування – скористайтесь **Овочевим калькулятором** на веб-сайті «Сади Перемоги».

А для того, щоб повною мірою досягнути весь процес від вирощування до подальшого використання шпинату – скористайтесь алгоритмом, зображеним на Рис. 1.

**Рис. 1. Шпинат: від купівлі насіння до споживання**



Шпинат не любить кислі ґрунти, найбільше йому **підходять нейтральні**. Якщо маєте кислий ґрунт, з осені посипте його вапном.

Грядки робіть невисокі, щоб земля не висихала. Бажано вирощувати шпинат на добре прогрітому сонцем місці. Щоб вода при поливі не стікала і волога довше зберігалась – зробіть по периметру ділянки бортики.

Для **весняного збирання врожаю** шпинату насіння висівають на початку вересня, під зиму і рано навесні, а для **осіннього** – у першій декаді серпня.

Навесні висаджують **ранні сорти** шпинату – в кінці квітня і до початку травня. Від посіву до збирання проходить 4-5 тижнів.

**Пізні сорти** садять аж до середини серпня, вони дають урожай протягом 6-7 тижнів.

## Шпинат можна вирощувати у відкритому ґрунті, минаючи стадію розсади

Щоб отримати ранні сходи, **необхідно насіння замочувати на добу** – щоб розм'якшити дерев'янистий навколоплідник (оболонку насінини, що формує його зовнішній вид і форму та слугить для захисту насіння від зовнішніх впливів).

Досить велике насіння висівається **рядковим способом** – відстань між рядками має бути не менше 25 см, відстань між рослинами – 15 см. Така відстань між рослинами необхідна, тому що шпинат – дуже ніжна культура, м'яка і соковита зелень виростає тільки якщо рослини при поривах вітру не торкаються один одного. В іншому випадку листя буде жорстким.

Сіють насіння шпинату на глибину 2–3 см. Землю треба прим'яти або утрамбувати. Полити грядку і накрити мішковиною на 3–4 дні. Зверху накрити поліетиленовою плівкою на каркас, встановлений над грядкою на висоті 20 см.

Насіння проростає при температурі +2°...3° С, сходить через 10–14 днів.

Коли в розетці з'явиться два–три листки, шпинат треба проріджувати.

Щоб одержати **ультра ранній урожай**, насіння висівають на початку вересня.

**Норма висіву** насіння 1,4–2,0 г/м<sup>2</sup>.

**Глибина загортання** 2–3 см.

До сівби і після неї площу коткують.

До настання приморозків посіви підтримують у чистому від бур'янів стані.

Рослини з осені формують 2–5 листків. У такому стані вони зимують.

Рано навесні, після розмерзання ґрунту, рослини відростають, утворюють 12–20 листків, даючи товарну продукцію у другій половині квітня – на початку травня, залежно від погодних умов.



## Особливості вирощування шпинату в закритому ґрунті

У теплицях насіння шпинату висівають на грядки завширшки 90–140 см рядковим способом з міжряддям 10–15 см.

**Норма висіву насіння** 10–15 г/м<sup>2</sup> (у парниках – 15–20 г на раму).

**Глибина сівби** – 1,5–2,0 см.

**Догляд за рослинами** полягає у підтримуванні оптимальної температури повітря в межах 15–18° С, вологості ґрунту – 70–75% НВ і відносної вологості повітря – 75–80%, для чого грядки поливати потрібно в основному 3 рази на тиждень.

Посіви потрібно підтримувати у чистому від бур'янів стані.

Теплиці після поливу, а також парники постійно провітрюють.

**Урожайність** товарної продукції в теплицях становить 2–4 кг/м<sup>2</sup>, а в парниках – 3–5 кг на раму, залежно від пори року.

## Шпинат на підвіконні

**Шпинат на підвіконні** – це відмінний спосіб мати свіжу зелень цілий рік. Для цієї мети селекціонери вивели спеціальні сорти шпинату.

Шпинат – невибаглива культура, але домашні умови для неї не ідеальні, тому насамперед слід ретельно підготувати землю для рослини. Ґрунт для вирощування повинен складатися з го-

родної землі, піску, торфу і перегною в співвідношенні 2:1:1:1. Щоб запобігти захворюванням, необхідно готову землесуміш знезаразити – поставити на 5 хвилин в духову шафу, нагріту до 100° С. Підходить для шпинату і спеціальна суміш, яку можна купити в магазині.

Вирощування шпинату на підвіконні передбачає, що ви висадите насіння вже в **січні**.

Насіння шпинату покриті дерев'янистим навколоплідником, тому перед посівом їх **необхідно замочити в талій воді на добу**.

Після цього насіння висівають, закладаючи на глибину 2–3 см, насіння шпинату досить великі, що дозволяє рівномірно розподілити їх в ємності.

Потім землесуміш **рясно поливають і накривають склом або плівкою** для створення парникового ефекту. В такому випадку земля не пересихає і дає можливість паросткам безперешкодно прорости.

Перші сходи з'являться не раніше ніж через 1,5 тижні, в цей момент можна зняти покривний матеріал.

**Шпинат – вологолюбна рослина**, а особливо вибагливо до води ставляться молоді паростки. В умовах кімнатного вирощування необхідно створити шпинату середовище, максимально наближене до природнього, а значить необхідно штучно підвищити вологість. Це можна зробити за допомогою щоденного обприскування рослин водою.

Звичайно, рослина потребує **підживлення**, але слід пам'ятати, що шпинат має унікальну здатність максимально накопичувати нітрати в листі, тому в якості добрива може бути використана виключно органіка – гнойова рідина, пташиний послід або сучасні рідкі органічні добрива.

**Розпушування** земляної грядки – теж важливий фактор в догляді за шпинатом. Завдяки кисню, що надходить до кореневої системи, шпинат і продукує в листі максимальну кількість вітамінів.

**Вже через 8 тижнів після появи сходів шпинату можна насолоджуватися ніжним смаком його листя.**

Щоб молода рослина спокійно перенесла зрізання листя і продовжила своє зростання, необхідно видаляти не більше 50% зеленої маси.

**Наступний раз урожай** можна збирати через 2 місяці, коли рослина зміцніла і готова віддати вже 70% листя.

Кімнатний шпинат може радувати своїх власників корисною і смачною зеленню протягом двох років, але для цього необхідно зрізати всі стрілки.

## **ЯК ВИБРАТИ ЯКІСНЕ НАСІННЯ ШПИНАТУ**

Насіння шпинату має бути кругле та сіре діаметром 3–4 мм або злегка кутасте.

Маса 1000 насінин становить 8–11 г.

Насіння при вологості 13% зберігає схожість 4–5 років.

**На що треба звернути увагу під час вибору насіння:**

➔ **Назва культури, сорту/гібриду.** Дані, які вказуються на паківанні великими літерами і на видному місці. На паківанні є короткий опис умов і термінів вирощування культури. Ці дані вказуються зазвичай у формі тексту і схеми.



- **Адреса і телефон виробника.** Знайдіть інформацію про виробника. Компанії, яким нема чого приховувати і які піклуються про свою репутацію, вказують не тільки назву, а й адресу, номер телефону, а іноді й електронну адресу та посилання на сторінку у соцмережі.
- **Номер партії товару.** Кожна партія, яка є в роздрібній торгівлі, має «Сертифікат якості». У разі виникнення претензій до якості насіння вистежити партію легко саме по номеру. Крім того, якщо потрібно буде докупити насіннєвий матеріал, за номером партії ви швидко знайдете ідентичний.
- **Термін придатності або зберігання.** Подивіться на місяць і рік фасування та придатності. Дата, в ідеалі, повинна бути проштампована, а не надрукована в друкарні. Якщо термін придатності минув, ви отримаєте або невеликий урожай, або не збережете його зовсім.
- **Номер ДСТУ.** Насіння в пакетиках, якщо воно упаковане офіційними виробниками, проходить контроль на відповідність ДСТУ. Якщо таке позначення нанесено, воно вказує на певні посівні характеристики.
- **Кількість насіння в пакованні.** Виробник посівного матеріалу, який поважає себе і покупця, вказує не вагу в грамах, а кількість насіння в пакованні. Це дозволяє порахувати потрібну для посіву кількість насіння.
- **Схожість посівного матеріалу.** Виробник не може гарантувати 100%-ву схожість насіння, який би не був хороший продукт. Але 80% і вище – це високий показник схожості. Звертайте увагу на цей показник під час вибору посівного матеріалу.
- **Опис сорту/гібриду.** На пакованні має бути зазначено стислий опис сорту або гібриду. Він містить інформацію про переваги та особливості такого сорту. В описі мають бути вказані і рекомендації щодо застосування.
- **Рік врожаю посівного матеріалу.** У більшості культур, хоч і не у всіх, схожість вище у молодого насіння. Якщо рік збору не вказано, немає гарантії, що до впакування насіння не знаходилося просто на складі.
- **Дивіться і на попередження виробника.** Наприклад, на пакованні може бути напис: «Насіння не потрібно прогрівати і протруювати». Це означає, що передпосівний обробіток насіння вже провели до реалізації. Якщо ви спробуєте самі підвищити схожість, то тільки нашкодите насінню. Якщо такої вказівки немає, можна проводити протруювання до посіву.



## Як самому виростити насіння шпинату

Якщо ми хочемо самостійно виростити насіння шпинату, то має сенс для цього використати кілька найкращих, з вирощених вами, міцних кущів.

Потрібно звернути увагу, що рослини, які можуть дати насіння, більші, довше зберігають свій зовнішній вигляд, а в їх розетках більше листя.

**Шпинат дводомна рослина (тобто рослина, в якій чоловічі квітки знаходяться на одній рослині, а жіночі – на іншій), для отримання насіння залишають і чоловічі (тичинкові), і жіночі (маточкові) квітки.**

З цих рослин листя не збирають, а дають їм набратися сил.

Запилення відбувається за допомогою вітру, після чого чоловічі кущі засохнуть. Їх слід видалити з грядки, щойно це станеться.

Насіння на жіночих рослинах готові до збору, коли листя на них починають жовтіти, а нижні суцвіття відкриваються.

Шпинат зрізають з грядки і підвішують в сухому, провітрюваному приміщенні, оскільки це потрібно для дозрівання насіння.

Потім слід насіння обмолотити вручну, ще раз просушити і упакувати для зберігання в паперові конвертики, підписавши на них дату збору.

**Життєздатність насіння зберігається 4 роки.**

## Де і як правильно виростити розсаду шпинату

Найбільш ранній урожай можна отримати у разі висадки насіння шпинату на розсаду в середині березня або на початку квітня. Але у садівників-любителів такий спосіб не дуже популярний. У сіянців дуже тендітне ніжне коріння, пересадку вони переносять погано, відходять від неї довго. Взагалі, доцільним є такий метод тільки для теплолюбних сортів.

### **Порядок дій схожий з висадкою насіння в ґрунт:**

- ➔ Готуємо пластикові або торф'яні стаканчики, заповнені сумішшю біогумусу або перегною з будь-яким розпушувачем (пісок, перліт, вермикуліт, кокосове волокно, сухий мох-сфагнум) в пропорції 1:2. Внизу обов'язковий шар дренажу товщиною 1,5–2,5 см.
- ➔ Для підвищення схожості насіння на 2–3 дні заливаємо водою кімнатної температури, змінюючи її кожні 5–8 годин.
- ➔ Потім для профілактики грибкових інфекцій його кілька годин тримаємо в блідо-рожевому (1%) розчині перманганату калію.
- ➔ Перед висадкою насіння шпинату обов'язково потрібно добре просушити.
- ➔ У ємності, заповненій субстратом, насіння заглиблюють максимум на 1–1,5 см.
- ➔ Ґрунт акуратно ущільнюють і створюють «парник», накриваючи стаканчик склом або поліетиленом.
- ➔ До появи сходів ємності тримають в теплі і темряві.
- ➔ Після появи паростки переставляють на найсвітліше місце в квартирі. Щоб сіянці не витягувалися, бажана прохолода.
- ➔ Субстрат постійно повинен бути помірно вологим.

Шпинат навесні успішно виживає навіть на неутепленій лоджії.

## ЩО ВАРТО І ЩО НЕ СЛІД САДИТИ ПОРУЧ З ШПИНАТОМ

У відкритому ґрунті можна робити окремі грядки зі шпинатом або ж займатися вирощуванням цієї культури в міжряддях.

У другому випадку добре використовувати спільні посадки з картоплею, баклажанами, помідорами, квасолею або горохом.

Продуктивним виявиться поєднання з кукурудзою, виноградом, цвітньою і білокачанною капостою.

Поруч із шпинатом також можна садити ріпчасту цибулю, селеру і цибулини садової суниці.

Є думка, що шпинат дружний абсолютно з усіма овочами. Але якщо хочете перестраховатися, тримайте його подалі не тільки від посадок буряка, але також від спаржі і кабачка.



# ЯК ПРАВИЛЬНО ДОГЛЯДАТИ ЗА ШПИНАТОМ



Після появи сходів шпинат регулярно поливають, розпушують ґрунт і ведуть боротьбу зі шкідниками і хворобами.

В кінці першої декади травня його прополюють і проріджують на 8–10 см, а молоденькі рослини використовують в їжу.

Потім шпинат підживлюють розчином аміачної селітри. Норма для поливу на 1 м<sup>2</sup> посівів – 30–40 г аміачної селітри, розчиненої в 10 л води.

Щоб не було опіків листя, рослини після підживлення злегка зрошують чистою водою.

**В період вирощування не можна підживлювати шпинат гноєм, це сильно погіршить смак листя!**

## Хвороби і шкідники шпинату

Якщо ви помітили на листках жовті плями і бруднуватий наліт – це несправжня борошниста роса. Хворі рослини потрібно видалити, це зупинить розмноження недуги. Щоб не допустити появи хвороби, забезпечте зеленій культурі правильний догляд:

- проріджуйте сходи;
- не захоплюйтеся поливом, оскільки підвищена вологість – умова для розвитку несправжньої борошнистої роси;
- садіть всі сорти шпинату на колишнє місце не раніше ніж через 3 роки.

Для профілактики **кореневої гнилі** регулярно рихліть ґрунт і контролюйте полив, інакше ця хвороба урадить корінці і загубить рослину.

Якщо не вириваєте бур'яни або забуваєте прорідити грядки, будьте готові до навали гусениць **совки**. Їх можна збирати вручну.

Для знищення **попелиці** приготуйте настоянку тютюну.

Для боротьби з **мінуючою мухою**, але лише для пізньостиглих сортів і насінників – придбайте інсектицид.

Практикуйте перекопування ґрунту і не садіть поруч зі шпинатом буряк.

На ранньостиглих сортах внесення пестицидів заборонено.



## ЯК ЗБИРАТИ УРОЖАЙ ШПИНАТУ

Збирати врожай свіжих, соковитих, вкрай корисних листків шпинату можна вже через 3 або 4 тижні після посадки. Точний час залежить від багатьох факторів, серед яких найбільш значущими є сорт рослини і погодні умови.

**Найкорисніші** – ніжні яскраво-зелені листочки, тендітні і соковиті. Стебло молодого шпинату тонке і ламке. Якщо стебло стає товстим і волокнистим – рослина переспіла, його листя, найімовірніше, стали гіркими і втратили корисні властивості. Аналогічно, якщо на листках з'явилися жовті або коричневі плями, дірочки і інші пошкодження.

**Основний же критерій для збору** дуже простий – це зовнішній вигляд куща: як тільки кількість листочків на рослині досягла 5–6, можна сміливо пожинати плоди своєї праці і подавати на стіл ошатну, яскраву зелень. Цей період зазвичай триває до появи 9–12 листків, потім практично у всіх сортів починається стрілкування.



! Якщо запізнитися зі зрізанням шпинату, ця рослина дуже швидко переростає, утворюючи стебла, після чого стає непридатною для їжі. Крім практично повної втрати смакових якостей і більшості вітамінів, огрубіле листя шпинату накопичує досить велику кількість щавлевої кислоти, яка шкідлива для організму людини.

Якщо збір врожаю остаточний, розетки потрібно зрізати під корінь. Листя менше забрудняться, а коріння буде розкладатися в ґрунті, повертаючи в нього накопичені мінеральні речовини. Однак, шпинат, зібраний з коренем, зберігається довше і краще зрізаних листків.

Можна зібрати урожай відразу цілком, а можна, якщо дозволяє час, обривати листочки в міру дозрівання, вибираючи найбільші.

Листя шпинату потрібно акуратно обламувати або зрізати з стебла, грубе відривання призведе до пошкодження куща.



**З однієї рослини можна зняти не більше половини листя!**

**Вибіркове збирання** дозволяє продовжити період збору зелені і закінчити його на початку стрілкування. Якщо шпинат посаджений густо і його розетки заважають один одному рости, то молоді рослини проріджують і використовують в їжу.

! Після зрізання нова зелень відростає тільки до початку стрілкування! Оскільки цвітіння у шпинату настає досить швидко, можна сказати, що залишати шпинат для відростання після зрізання недоцільно, молоді, свіжої зелені він вже не дасть.

**Для успішного збору врожаю потрібно дотримуватись низки умов:**

- ➔ Здійснювати збір суворо в ранкові або вечірні години, щоб листки не зів'яли.
- ➔ Не можна збирати шпинат в дощ, тому що мокре листя може зігнити.
- ➔ Ранковий полив не робити або дати листю висохнути.
- ➔ Далі слід підготувати тару для транспортування, плівку, щоб накрити урожай і, бажано, лід.
- ➔ Якщо шпинату багато, то його виривають разом з корінням, обтрушують, щоб бруд з коренів не забруднив ніжну зелень і складають в тару корінням вниз.
- ➔ Ящики з рослинами краще укрити плівкою, це вбереже листя від зовнішніх впливів і сонячних променів. Якщо транспортування передбачається тривале – в ящики слід покласти лід.

**Шпинат найкраще збирати в день його реалізації або вживання в їжу – ця культура не для тривалого зберігання. У перші години після збору його потрібно помістити в холодне, темне місце. Для збереження в холодильнику кущі разом з коренем промивають водою і обмотують харчовою плівкою.**

## **ЯК ЗБЕРІГАТИ ШПИНАТ**

Існує безліч способів зберігання шпинату. Для заготовок найкраще підійде молодий шпинат з соковитим листям, бажано першого врожаю, не варто використовувати рослини, що дали квіткові стрілки.

Незалежно від обраного способу зберігання підготовка шпинату передбачає сортування листочків з видаленням пошкоджених і пожовклих. Також бажано обрізати черешки. Ретельно промити від землі і піску і просушити.

**Для зберігання шпинату потрібна прохолода.** Оптимальним варіантом є холодильник. Можна залишити шпинат на зберігання за кімнатної температури, що правда, не більше ніж на добу. Триваліше зберігання негативно позначиться на якості зелені і її смакових характеристиках.

### **Алгоритм зберігання шпинату в кімнатних умовах простий:**

- Зелень перебрати.
- Промити і просушити.
- Покласти в захищене від сонячних променів місце.

**У пластиковому контейнері в холодильнику.** Зберігати шпинат таким способом можна тиждень зі збереженням всіх корисних властивостей.

### **Діяти треба так:**

- Листя ретельно перебрати, видалити сміття і пошкоджені частини, промити.
- Листочки викласти одним шаром в харчовий контейнер, залити крижаною водою.
- Поставити ємність на полицю холодильника з найнижчою температурою і щодня міняти воду.

**У харчовій плівці.** Метод дуже простий, але, тим не менше, дозволяє продовжити термін зберігання шпинату до одного місяця, і водночас зберегти всі корисні властивості рослини.

### **Для цього:**

- Листочки промити і просушити.
- Щільно обернути харчовою плівкою.
- Покласти на будь-яку полицю холодильника.

### **У ящику для овочів холодильника:**

- Щоб підготувати шпинат на таке зберігання, попередньо його необхідно промити і обернути вологою серветкою.
- Укласти в контейнер.
- Залишити контейнер на його звичайному місці або поставити на нижню полицю холодильника.
- Не рекомендується часто діставати пучки зелені з холодильника, оскільки від перепаду температур вони швидше почнуть псуватися.

Такий метод дозволяє максимально зберегти всі корисні речовини, але термін зберігання шпинату обмежується 4–5 днями.

## **ЯК ПЕРЕРОБЛЯТИ ШПИНАТ**

Шпинат широко використовується в кулінарії. Крім вживання в свіжому вигляді, його можна варити, запікати, консервувати, сушити. Також він входить до складу багатьох перших і других страв, холодних закусок, соусів.

Готуйте зі шпинату гарніри, запіканки, фрітати, салати, картопляники, смузі, равіоли, лазаньї, супи – рецептів в Інтернеті багато.

У процесі термообробки шпинат зберігає свій яскраво-зелений колір, тому будь-яке блюдо виглядає дуже ошатно. Як природний барвник він застосовується для додання кольору кремам для тортів.

❗ Страви зі шпинатом найкраще з'їдати відразу після приготування, максимум – до 12 годин.

**Смузі зі шпинатом.** Інгредієнти: 1 банан, 200 г йогурту, 2 малі апельсини, 50 г листя шпинату, 2 чайні ложки льону. Банан почистити, порізати. Усі інгредієнти для смузі помістити в чашу блендера й збити до однорідності.

**Для переробки з метою тривалого зберігання є кілька способів.** Найбільш трудомісткий спосіб, але який дозволяє зберегти всі корисні властивості рослини протягом року, є консервація.

### Для консервації шпинату потрібно зробити так:

- Зелень перебрати, черешки і пожовкле листя видалити.
- Промити шпинат і просушити.
- Розчин для варіння готується з трьох літрів води, столової ложки соди і солі.
- Проварити листя на сильному вогні до м'якості.
- Процідити і обдати зелень холодною водою.
- Протерти отриману сировину через сито, скласти в маленьку каструлю і проварити до загустіння.
- Пюре розкласти по банках і щільно їх закрити.
- Заготівлю зберігати в прохолодному місці.

Якщо в холодильнику або морозилці немає місця, шпинат можна **засушити**. Оброблена таким способом рослина зберігає всі корисні властивості, а зберігати її можна протягом року, до наступного свіжого врожаю.

### Отже, для того щоб засушити шпинат необхідно:

- Ретельно вимити зелень і покласти її на тканину для просушування.
- Стебла і зіпсовані листя видалити.
- Розкласти шпинат на плоскому блюді або великій дерев'яній дошці.
- Виставити блюдо на сонці, прикривши марлею.
- Зберігати сушений шпинат потрібно в темному сухому місці.

! Висушити зелень шпинату можна не тільки на сонці, але і в духовці. Деко з підготовленою зеленню потрібно протримати в духовці 3-4 години, за температури не більше 45° С.

**Засолювання.** Метод розрахований на довгострокове зберігання. Зберегти смакові і корисні якості за допомогою засолювання можна на цілий рік.

### Для цього знадобиться:

- Перебрати зелень, видалити черешки і непридатні для вживання листочки.
- Промити і просушити шпинат.
- Укласти сировину в банки шарами, рясно посипаючи кожен з них сіллю. На кілограм зелені потрібно приблизно сто грам солі.
- Банку з заготівлею не варто відразу ж закривати кришкою і відправляти в холодильник, слід дочекатися, поки зелень осяде і можна буде додати зверху ще листя.

**Заморожування.** Для тих, хто хоче забезпечити себе запасами шпинату на зиму, але не любить засолювання, є ще один спосіб. Шпинат можна просто заморозити: без теплової обробки або з попереднім бланшуванням.

**Заморожування шпинату з маслом.** Такий спосіб відмінно підійде, щоб потім заправляти каші і картоплю, додавати до курки й інших страв, до яких варто додавати олію. Інгредієнти: 400 г шпинату, 50 г вершкового масла (рослинної олії або жирних вершків), 100 г води. Приготування: шпинат збити з водою і розтопленим вершковим маслом в блендері. Розкласти цю масу у формочки для льоду. Такими кубиками можна приправляти соуси, суп-пюре та інше. Спробуйте, це дуже смачно і корисно. Замість вершкового масла можна використовувати рослинну олію, краще оливкову. Тільки оливкову олію не варто піддавати нагріванню, особливо смаженню: вона виділяє токсичні речовини. Також смачно буде заморозити шпинат з вершками, що стане ідеальним доповненням до супу.

