

ESPINACS

Spinacia oleracea L.

[1753, Sp. Pl. : 1027] $2n = 12$



Làmina: THOMÉ, OTTO WILHELM

NOMS POPULARS

Alemanys:	Echte spinat/Spinat/Gartenspinat / Gemüse-spinat
Anglès:	Spinach/Summer spinach
Àrab:	سبانخ
Armeni:	Սպանակ
Bangladeshi:	পালং শাক
Castellà:	Espinaca
Català:	Espinac
Danès:	Spinat
Eslovac:	Špenát siaty
Eslovè:	Špinača / Špinača navadna
Estonià:	Aedspinat/Spinat
Finlandès:	Pinaatti/Ruokapinaatti
Francès:	Epinard
Gaèlic:	Spionáiste
Gal·lès:	Sbigoglys/Pigoglys
Grec:	Σπανάκι/Σπινάτσια η λαχανευτική
Hebreu:	תרד
Holandès:	Spinazie
Hongarès:	Spenót/Paraj
Islandès:	Spínat
Italià:	Spinacio/Spinacio comune
Japonès:	ほうレンそう/ほうれんそう
Kurd:	Siyale/Îspenax
Nepalès:	पालुङ्गो/ Palungo
Noruec:	Spinat
Persa/Farsi:	اسفناج / esfenac
Polonès:	Śpinak warzywny
Portuguès:	Espinafre
Rus:	Шпинат огородный
Serbi:	Спанаћ/ Spanać
Suec:	Spenat
Turc:	Ispanak
Txec:	Špenát setý/Špenát zelný
Ucrainès:	Spinat/Шпинат городний
Xinès:	菠菜

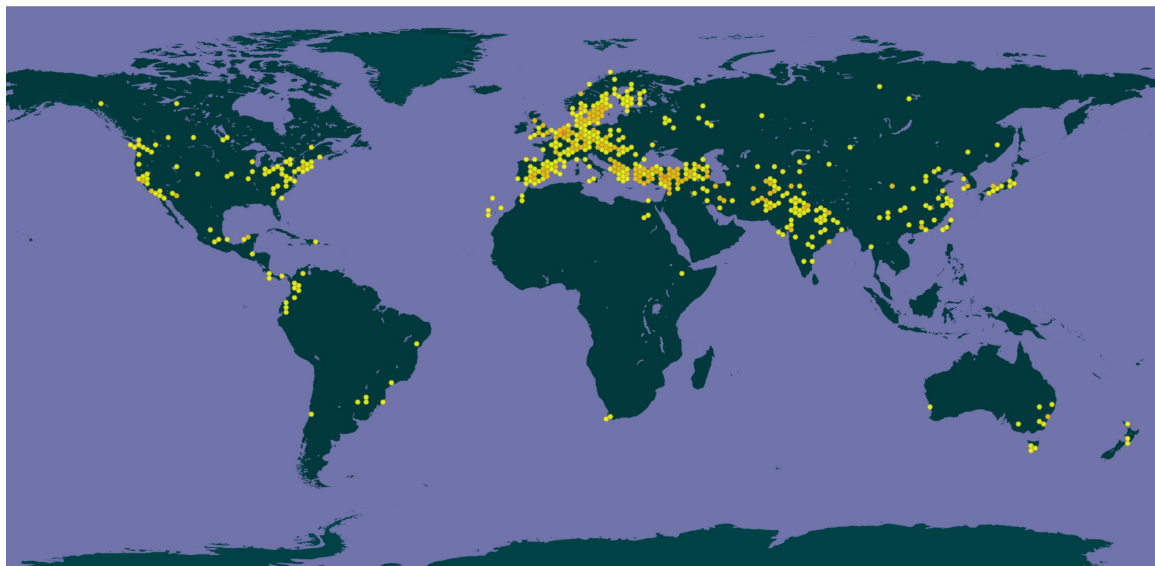
DESCRIPCIÓ BOTÀNICA

La subfamília de les Quenopodiàcies es distingeix per tenir les flors sense corol·la, superovàriques, dialisèpales, amb tiges no nuoses, fulles sense estípules, cada flor amb pocs estams, i flors amb 3 bràctees, sèpals escariosos i lliures, fruit indehiscent, embolicat pel periant, unilocular, monosperma, a vegades obrint-se transversalment. El gènere es distingeix per les fulles sagitades, amples, planes, peciolades, i per les flors dioiques, estils 4 molt llargs, tiges buides per dins.

Spinacia oleracea és una planta anual, dioica, de 30-80 cm, glabra, amb la tija en general dreta, acanalada, buida per dins, ramificada. Les fulles les té alternes, peciolades, sagitades, sovint incises a la base. Les flors són verdoses, dioiques, en glomèruls axil·lars i formant llargs raïms amb fulles intercalades. Les flors mascles tenen el periant herbaci, i 4-5 sèpals, 4-5 estams amb filaments capil·lars inserits directament al receptacle. Flors femenines amb el periant subglobulós, amb 2-4 dents al cim embolicant l'ovari que es torna coriàci al final, amb 4 estils molt llargs i soldats per la base. Fruit comprimit, amb 2-4 puntes divergents dures. Llavors vertical.

HÀBITAT I DISTRIBUCIÓ GEOGRÀFICA

Sembla ser originària de Pèrsia. Es va introduir el seu cultiu a Espanya cap el segle XI a través dels àrabs. A la resta d'Europa es va cultivar ja extensivament a partir del segle XV. Es pot trobar assilvestrat, però sempre escampat de cultiu i no silvestre. Prefereix sòls rics en nutrients i matèria orgànica i amb força saó. Pot tolerar bé la mitja ombra. El pH ideal és de 6-6.5. En temps calorosos s'espiguen de seguida. La producció mundial està encapçalada per la Xina (24 milions de tones el 2018). Els altres països sumen unes 3 milions més, repartits en com a màxim 1/3 de milió de tones per país.



Spinacia oleracea (cultivada) al món, segons GBIF

VIRTUTS I USOS MEDICINALS

Són una mica laxants (en especial les llavors), refrescants, baixen la bilirubina i activen el pàncrees i els ronyons. Malgrat la llegenda universal, sostinguda fins i tot pel personatge dels dibuixos animats Popeye —si bé alguns creuen que en realitat Popeye emprava la marihuana, que era coneguda el llenguatge col·loquial com a espinacs—, el poc Ferro que contenen és poc biodisponible. Podria ser que allarguessin la vida, ja que són antioxidants.

Es recomanen contra:

- | | |
|----------------------------------|------------------------------------|
| • anèmia | • hemorràgies |
| • anorèxia | • hepatitis |
| • astènia | • herpes |
| • càlculs a la uretra | • hidropesia |
| • calor | • icterícia |
| • càncer | • infeccions bacterianes |
| • cansament | • nafres lentes UE |
| • colesterol alt | • obesitat |
| • cop de calor | • obstrucció de vies respiratòries |
| • cor feble | • pulmonia |
| • cremades UE | • raquitisme |
| • desmineralització | • restrenyiment |
| • diabetis | • set |
| • dipsomania (per avorrir el vi) | • triglicèrids alts |
| • febre | • tuberculosi |
| • gasos digestius | • tumors |

USOS CULINARIS

Els espinacs no agraden a tothom. Cuits, i a més si es canvia la primera aigua, ja no tenen tant d'oxalats. Les fulles més tendres es poden menjar amb les amanides. En to cas, sigui com a verdura sola, o en truita, pot ser un aliment sobre tot a l'hivern, de bona qualitat. Potser si la tiroides va poc els espinacs podrien fer augmentar el goll. Una manera força deliciosa de preparar-los és un cop bullits i escorreguts, passar-los per la paella amb pinyons i panses.

PRINCIPIS ACTIUS

El secretari del químic E. VON WOLF, el 1870 va escriure 27 mg/100 grams enlloc de 2.7. Es referia al contingut en Ferro. I l'error es va anar perpetuant durant més d'un segle, fins que el 1981 T J HAMBLIN ho va posar de manifest al British Medical Journal.

Valor nutricional per cada 100 g	
Energia 23 Kcal = 97 KJ	
Carbohidrats	3.6 g
• Sucres	0.4 g
Grasses	0.4 g
Proteïnes	2.9 g
Aigua	91.4 g
Retinol (vit. A)	469 µg (52%)
• beta-carotè	5626 µg (52%)
tiamina (vit. B1)	0.078 mg (6%)
riboflavina (vit. B2)	0.189 mg (13%)
niacina (vit. B3)	0.724 mg (5%)
àcid pantotènic (vit. B5)	0.065 mg (1%)
vitamina B6	0.195 mg (15%)
àcid fòlic (vit. B9)	194 µg (49%)
vitamina C	28.1 mg (47%)
vitamina E	2 mg (13%)
vitamina K	483 µg (460%)
Calci	99 mg (10%)
Coure	0.13 mg (0%)
Ferro	2.7 mg (22%)
Magnesio	79 mg (21%)
Manganeso	0.9 mg (45%)
Fòsfor	49 mg (7%)
Potassi	558 mg (12%)
Seleni	1 µg (2%)
Sodi	79 mg (5%)
Zinc	0.53 mg (5%)

- 2-carboxi-arabinitiol
- 7-estigmasterol
- àcid palmític
- acetil-colina
- àcid alfa-linolènic
- àcid alfa-lipoic
- àcid cafeic
- àcid cítric
- àcid clorogènic
- àcid dehidro-ascòrbic
- àcid esteàric
- àcid ferúlic
- àcid fitic
- àcid folínic
- àcid glutàmic
- àcid indol-3-acètic
- àcid linoleic
- àcid linolènic
- àcid màlic
- àcid mirístic
- àcid neoclorogènic
- àcid oleic
- àcid oxàlic
- àcid p-cumàric
- àcid palmitoleic
- àcid pantotènic
- àcid protocatechuic
- alanina
- alfa-carotè
- alfa-espinasterol
- alfa-espinasterol-beta-glucòsid
- alfa-tocoferol
- Alumini
- amarantina
- amoníac
- anhidrasa carbònica
- arginina
- Arsènic
- ascorbat
- astragalina
- benzil-amina
- beta-carotè
- beta-criptoxantina
- beta-ecdisona
- betaïna
- Bor
- Brom
- Cadmi
- Calci
- calmodulina
- campesterol
- carbohidrats
- celosianina
- cistationina
- cistina
- Clor
- clorofil·la-A
- Cobalt
- colamina
- colamina
- colesteril-ferulat
- colesterol
- Coure
- Crom
- cumesterol
- cumingidina
- dietil-amina
- digalactosil-diacil-glicerol
- ecdisona
- espiancetina
- espinacòsid-C
- espinacòsid-D
- espinasterol
- Estronci
- etil-amina
- fenil-alanina
- feofitina-A
- Ferro
- fibra
- fitosterol
- Fluor
- foliosidina
- fosfatidil-colina
- fosfatidil-etanol-amina
- fosfatidil-glicerol
- fosfatidil-inositol
- fosfatidil-serina
- Fòsfor
- glicina
- glutatió
- grassa
- hexosamina
- hiperòsid
- histamina
- histidina
- homocisteïna
- Iode
- iso-betaïna
- iso-celosianina
- iso-leucina
- iso-pentil-amina
- kaempferol
- L-histidina
- L-homocisteïna
- lecitina
- leucina
- lisina
- luteïna
- Magnesi
- maltosa
- Manganès
- Mercuri

- metil-amina
- metionina
- Molibdè
- monogalactosil-diacil-glicerol
- N-metil-anilina
- N-metil-fenetil-amina
- N-pentil-amina
- niacina
- Níquel
- patuletina
- pirrolidina
- Plom
- polifenol-oxidasa
- Potassi
- prolina
- quercetina
- quercitrina
- Rubidi
- rutina
- salicilat
- saponina

- Seleni
- serina
- Silici
- Sodi
- Sofre
- sulfolípids
- tirosina
- treonina
- triptòfan
- valina
- vitamina A
- vitamina B1
- vitamina B2
- vitamina B6
- vitamina C
- vitamina E
- vitamina K
- xilitol
- zeaxantina
- Zinc