

## Zelf kweken: spinazie

**Ken je Popeye nog? Met zijn pijp en zijn gespierde armen? Waar de meeste mensen bij Popeye aan denken, is zijn favoriete groente - toch? "Ik wil mijn spinazie!" En terwijl hij een blik spinazie in zijn mond leegkneep, kreeg hij onmiddellijk extra spieren en superkracht. Popeye was een vroege superheld en spinazie was zijn brandstof. Maar wat hij niet wist, was dat hij zichzelf daarmee waarschijnlijk ook tegen verschillende ziekten en kwalen beschermde. Hoe kon hij anders bijna honderd jaar lang zo jong blijven?**

In feite deed onze spinazie-etende held met zijn zwakke plek voor Olijfje iets voor deze groene bladgroente, dat geen enkele marketingcampagne ooit voor een bloeiende plant heeft bereikt. De verkoop van de *Spinacia oleracea* ging door het dak elke keer dat Popeye zijn aartsvijand Brutus knock-out sloeg na een flinke dosis spinazie. En met de populaire van Popeye steeg ook de consumptie van spinazie in de Verenigde Staten tussen 1931 en 1936 met 33 procent. In steden waar spinazie wordt geteeld zijn er zelfs meerdere standbeelden opgericht ter ere van Popeye en de enorme boost die hij de industrie gaf.

### IJzersterk verhaal

Voor Elzie Crisler Segar, de bedenker van Popeye, was spinazie niet zomaar een keuze. Hij was een zeer belezen man. Sommigen zeggen dat Segar's keuze voor spinazie als krachtvoer gebaseerd was op misplaatste berekeningen van het ijzergehalte. De geruchten gingen dat een wetenschapper in 1870 de komma verkeerd neerzette bij zijn berekening van het ijzergehalte van spinazie. Hierdoor leek het alsof de groente tien keer meer ijzer had dan in werkelijkheid. Dit foutje werd pas in de jaren dertig van de vorige eeuw opgemerkt. Uit recent onderzoek blijkt echter dat dit verhaal een sprookje is. Segar koos voor spinazie als Popeye's superfood vanwege het hoge vitamine A-gehalte. Wat er ook van waar mag zijn, spinazie bevat ijzer, vitamine A en nog veel meer goede dingen. Maar eerst wat meer over de geschiedenis van deze heerlijke bladgroente.

### Perzische groente

Van spinazie wordt gedacht dat de oorsprong in het oude Perzië ligt. Arabische handelaren brachten spinazie naar India, en van daaruit verspreidde het zich naar China, waar het bekend stond als 'Perzische groente'. De eerste gegevens over de spinazieplant werden opgetekend in het Chinees. In deze geschriften werd beschreven dat spinazie in 647 na Christus via Nepal naar China werd gebracht.

In 827 introduceerden de Saracenen spinazie op Sicilië. Het schriftelijke bewijs van spinazie in het Middellandse Zeegebied komt uit drie werken uit de tiende eeuw: het medische werk van al-Razi (bekend als Rhazes in het Westen) en in twee landbouwgeschriften, één geschreven door Ibn Wahshiya en de andere door

Qustus al Rumi. Spinazie werd een populaire groente in de Arabische landen rond de Middellandse Zee. Tegen het einde van de 12e eeuw was het ook in Spanje te vinden. Hier werd het door de grote Arabische landbouwingenieur Ibn al-'Awwam 'kapitein van bladgroenten' genoemd. Spinazie was ook het onderwerp van een speciale verhandeling uit de 11e eeuw die geschreven was door door Ibn Hajjaj.

De spinazie met stekelige bladvorm was in Duitsland al bekend in de 13e eeuw. Spinazie met gladde bladeren werd pas in 1552 beschreven. Deze soort zie je ook nu nog veel terug. Als je de stekelig gevormde spinazie ooit tegenkomt, laat het ons weten want wij hebben hem nog nooit in het echt gezien. Spinazie verscheen voor het eerst in Engeland en Frankrijk in de 14e eeuw, waarschijnlijk via Spanje. Het werd snel populair omdat het in het vroege voorjaar verscheen, op een moment dat andere groenten nog schaars waren. Spinazie wordt ook vermeld in het eerste Engelse kookboek, The Forme of Cury (1390) en 'spinnedge' en 'spynoches' genoemd.

### **Koninklijke groene groente**

Popeye was niet de enige die van spinazie een populaire groente maakte. Ook koninklijke families in Europa hebben hier hun steentje aan bijgedragen. In 1533 werd Catherina de Medici koningin van Frankrijk en ze was zo dol op spinazie dat ze erop stond dat het bij elke maaltijd werd geserveerd. Tot op de dag van vandaag worden gerechten met spinazie ook wel 'Florentijns' genoemd, omdat Catherina in Florence werd geboren.

De voordelen van spinazie zijn talrijk. Tijdens de Eerste Wereldoorlog werd wijn versterkt met spinaziesap aan Franse soldaten gegeven, die zwak waren na het verliezen van bloed. Bladgroenten zoals spinazie bieden per calorie meer voedingsstoffen dan welk ander voedsel dan ook.

Spinazie is een zeer voedzame groente. Het bevat weinig calorieën, maar is zeer rijk aan vitaminen, mineralen en andere fytonutriënten. Wanneer je spinazie eet, hoef je je geen zorgen te maken over je gewicht en krijg je toch voldoende voedingsstoffen binnen. Spinazie is een uitstekende bron van vitamine K, vitamine A, magnesium, mangaan, ijzer, calcium, vitamine C, vitamine B2, kalium en vitamine B6. Het bevat veel eiwitten, fosfor, vitamine E, zink, voedingsvezels en koper. Bovendien zit het plantje boordevol selenium-, niacine- en omega-3-vetzuren.

### **Spinazie vind je echt overal!**

Een ander voordeel van spinazie is dat het bijna overal ter wereld gemakkelijk verkrijgbaar is. Met zijn verbazingwekkende voedingsprofiel is spinazie een geweldig superfood. Je vindt hem eenvoudig in de supermarkt of je kunt hem zelf kweken. Het is een goedkoop en veelzijdig product voor in de keuken: je eet spinazie rauw als salade, als onderdeel van een groene smoothie, gekookt of gestoomd, of toegevoegd aan soepen en andere gerechten.

En we zijn nog niet klaar met de groene power. Spinazie zit vol met flavonoïden die als antioxidanten werken en het lichaam beschermen tegen vrije radicalen. Onderzoekers hebben ten minste 13 verschillende flavonoïdeverbindingen ontdekt die als anti-kankerstoffen werken. De verschillende voedingsstoffen in spinazie bieden veel bescherming tegen ziekten.

Het eten van spinazie is goed voor de gastro-intestinale gezondheid. Bètacaroteen en vitamine C beschermen tegen de schadelijke effecten van vrije radicalen. Spinazie kan de leeftijdsgerelateerde achteruitgang van de hersenfunctie vertragen. Dus, eet je groene groenten en maak veel kruiswoordpuzzels om je hersenen jong en soepel te houden.

En hoe zit het met ijzer? Het mineraal ijzer is vooral belangrijk voor vrouwen en opgroeiende kinderen en adolescenten. In vergelijking met rood vlees, bevat spinazie veel minder calorieën. Er zit geen vet of cholesterol in, en het is een uitstekende bron van ijzer. Omdat ijzer een onderdeel is van hemoglobine, dat zuurstof naar alle lichaamscellen transporteert, is het essentieel voor een goede energieniveau. Dus zelfs als je niet uit je t-shirt springt zoals Popeye, is spinazie een heel sterk voedingsmiddel voor je!

### **Kweek de kapitein onder de groenten zelf!**

Nou, je weet nu alles wat er te weten valt over spinazie. Het is goedkoop in de supermarkt, maar misschien vind je het leuk om zelf wat te kweken? Als je van spinaziesalades en Florentijnse eieren houdt, is het misschien tijd om zelf wat spinazie te verbouwen, zodat je altijd voldoende hebt.

Spinazie heeft koel weer nodig om te gedijen, maar als je zorgvuldig kiest wanneer je spinazie plant en hittebestendige rassen zoekt, kun je deze overal ter wereld laten groeien. Dus pak wat zaadjes! Kies een plek die bij koud weer vol in de zon staat en bij warmere temperaturen gedeeltelijk in de schaduw. De grond moet licht, vruchtbaar en vochtvasthoudend zijn.

Zaai de spinaziezaadjes direct in de grond zodra de grond kan worden bewerkt, normaal gesproken tussen vier tot acht weken voor de laatste verwachte vorst. Plant de zaadjes zo'n 1,5 cm diep en in brede rijen van 5 cm uit elkaar. Voor een continue oogst, zaai je elke twee weken tot overdag de temperatuur begint te dalen tot gemiddeld 23 °C. Begin half augustus met het zaaien van herfstgewassen in een koeler klimaat, of later in een warmer klimaat. Houd de grond vochtig en geef de planten om de 10 dagen thee- of visresten totdat ze zo'n 15 cm lang zijn. Snijd de spinaziebladeren van de buitenkant van de plant als je ze nodig hebt, of oogst hele planten wanneer ze volwassen zijn en voordat ze beginnen te bloeien. Als je ziet dat zich in het midden knoppen beginnen te vormen, moet je de hele plant onmiddellijk afsnijden.

## **Popeye's knoflookspinazie voor twee**

Hier is een heerlijk recept om je te helpen al die spinazie op te eten. Neem een eetlepel extra vierge olijfolie, een zak verse spinazie, drie middelgrote knoflookteentjes, geschild en in zeer dunne plakjes gesneden, een snufje zeezout en een theelepel ongezoeten boter. Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg als de olie warm is de plakjes knoflook toe en bak tot ze lichtbruin zijn. Voeg de helft van de spinazie en het zout toe en roer tot het meeste ervan donkergroen is. Voeg de andere helft van de spinazie toe en roer goed door. Haal de pan van het vuur, voeg de boter toe en serveer!

Zo, waar is mijn volgende bord knoflookspinazie, Olijfje?