



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

ISPANAK

İspanağın ilk kez eski İran ya da Uzak Doğu'da yetiştirildiği sanılıyor. İspanağın yaz ispanağı ve kış ispanağı olmak üzere iki türü bulunuyor. Böylece ispanağı yılın her mevsiminde bulmak mümkün oluyor.

İspanak çok çabuk bozulan bir sebze olduğu için, satın alırken tazeliğine dikkat etmeniz ve hemen kullanmanız gerekiyor. Eğer salata yapmayıp pişir ecekseniz, bir naylon torba içine koyup buzdolabında iki güne kadar saklayabilirsiniz. Özellikle çalışan kişilerin tercih ettiği dondurulmuş ispanak da, hemen hemen tazeyle aynı besin değerini içeriyor. Ancak buzları çözülünce yapraklardaki C ve A vitamini oranları düşüyor. İspanak çok dikkatli yıkanması gereken sebzelerin başında gelir. Birkaç su yıkamazsanız, kum taneleri yemeğinize pek de hoş olmayan bir tat verir. Pişirirken de ispanağa fazla su koymanıza gerek yoktur. Çünkü yaprakları kendiliğinden su salar. Ayrıca ispanak fazla tuz kaldırmayan bir sebze olduğundan tuz oranına da dikkat etmelisiniz. Çok çabuk pişen bir bitki olduğu için, fazla pişirmekten de kaçınmalısınız.

İspanağı püre haline getirip, doğrayıp ya da haşlayıp çorba, sufle ve krepler için kullanabilirsiniz. Oldukça faydalı bir sebze olan ispanağın içinde bulunan B vitaminlerinin kalp krizine karşı koruyucu etkisi olması da değerini arttırıyor.