



Facts & figures

Super spinazie

Doe zoals Popeye en ga voor de superkrachten van spinazie! Deze snelgroeiende bladgroente is in september op zijn best. Spinazie is lekker, supergezond, snel klaar en eindeloos te combineren. Verse spinazie bestaat overwegend uit water en is vrij kwetsbaar.

Met deze tips en heerlijke recepten tover jij deze groene groenten vaker op tafel:

De basis: spinazie bereiden

- Smelt wat boter en/of olijfolie in een pan.
- Voeg een teentje knoflook en de spinazie toe.
- Blijf roeren tot de spinazie geslonken is.
- Haal van het vuur en kruid naar smaak (bv. met kurkuma, peper, zeezout, komijn, nootmuskaat ...)
- Werk af met (soja)room, geraspte kaas of citroensap.
- Serveer.

Tip:

Wil je de spinazie verwerken in een lasagne of op een pizza? Laat dan eerst goed uitlekken of duw het kookvocht eruit.



Is spinazie goed voor je gezondheid?

- Wist je dat spinazie oorspronkelijk gebruikt werd als medicijn? Het was lange tijd een populair laxeermiddel.
- Spinazie is rijk aan vezels, vitamine A, B en C, kalium, foliumzuur, calcium en ijzer.

Hier kan je onze top drie gezonde recepten met spinazie terugvinden:



Hoofdgerechten

[Superdikke tortilla met spinazie, choriz...](#)



Dranken

[Groene smoothie](#)



Hoofdgerechten

Hapjes

Bijgerechten

[Omeletrol met zalm, spinazie en geitenka...](#)

Waar serveer je spinazie het beste bij?

Spinazie past goed bij:

- Aardbeien, citroenen, champignons, rode paprika, (zoete) aardappel, ui, avocado, tomaten, worteltjes, mandarijntjes, artisjok, broccoli, appel, vijg, bloemkool en aubergine.
- Balsamicoazijn, basilicum, dille, look, gember, mosterd, nootmuskaat, olijfolie, sesamolie, chili, zout, sojasaus, kardemom, kruidnagel, witte wijn en bieslook.
- Boter, roomkaas, mozzarella, cheddar, feta- of geitenkaas, parmezaan en (soja)room.
- Vis, kip, garnalen, kalfsvlees, sint-jakobsschelpen, linzen, eieren, spek, hummus, kikkererwten, rijst, quinoa, pasta, tofu, witte bonen, amandelen, pijnboompitten en pecannoten.

Met deze drie recepten scoor je op een doordeweekse dag:



Overige

[Zoute pannenkoekjes met spinazie en brie](#)



Hoofdgerechten

[Zalm met parmezaankorst en spinazie](#)



Hoofdgerechten

[Geroosterde groentesalade met linzen](#)

Bewaartips voor je spinazie

- Babyspinazie of jonge spinazie is het lekkerst, zeker in salades.
- Je hebt ongeveer 250 g verse spinazie per persoon nodig.
- Eet of verwerk verse spinazie liefst meteen. In de koelkast bewaart spinazie maximum 2 dagen.
- Invriezen? Blancheer 2 minuutjes, laat afkoelen en doe de spinazie in een plastic zakje of in een (ijsblokjes)doosje. Sluit goed af en vries in op -18°C. Je ingevroren spinazie is nu een jaar houdbaar.
- Spinazie vind je bij SPAR ook in de diepvries of in blik: ideaal voor een snelle én gezonde hap.



Onze top 3 recepten met spinazie:



Hoofdgerechten

[Groene Mac & Cheese met avocado-spinazie...](#)



Hoofdgerechten

[Spinazieflensjes met avocado](#)



Hapjes

[Taquitos van portobello, spinazie peer m...](#)

Schoonmaken

- Goed spoelen onder (ijs)koud stromend water.
- Laat de spinazie uitlekken of laat drogen op een handdoek of op keukenpapier.
- Harde nerven? Vouw het blad in de lengte en trek de middennerf eruit.

Enkele wist je datjes:

- Spinazie werd voor het eerst geteeld in Perzië. Het woord spinazie is afkomstig van het Perzische woord 'Esfenaj'.
- De plant bereikte Europa in de 12de eeuw met de komst van de Moren in Spanje.
- In de 16de eeuw was spinazie nog nieuw in Italië, maar wel al ingeburgerd in Engeland.



Heb jij een van deze recepten geprobeerd? Of heb je zelf nog tips of een vraag over spinazie? Laat het zeker weten via [Facebook](#) of [Instagram](#) en gebruik de hashtag **#lekkerspar**.
