

Gli spinaci di braccio di ferro!

Lo Spinacio (*Spinacia oleracea*) è una pianta erbacea della famiglia delle Chenopodiaceae.

Di questa pianta si consumano le foglie spesse e verdi.

Gli spinaci sono un ortaggio certamente noto ma dalle origini molto incerte. La Persia sembra sia il suo luogo d'origine, e sul nome le leggende si infittiscono: alcuni lo fanno derivare dall'italiano spinace, originato dal latino spina per il frutto spinoso, altri invece da ll'arabo aspanakh passando per lo spagnolo espinaca. Misterioso anche l'arrivo in Europa, sembra siano stati gli arabi a introdurlo verso l'anno Mille, oppure i crociati. Sembra che gli spinaci fossero coltivati già nel Cinquecento a Firenze, negli orti delle suore Benedettine, e che fossero la verdura preferita di Caterina de' Medici., tanto che quando andò in sposa a Enrico di Valois, futuro re di Francia, portò con sé anche dei cuochi che sapessero cucinare gli spinaci nella maniera che più le era gradita. La leggenda sembra confermata da un modo di dire entrato da allora nella cucina francese, per indicare un piatto dove la portata principale è adagiata su un letto di spinaci: "à la florentine". Bisogna aspettare il XIX secolo finché gli spinaci diventino un ortaggio di grande consumo, prima in Europa e poi in America.



Gli spinaci hanno ottime proprietà nutritive e basso contenuto calorico, c'è inoltre un alto contenuto di vitamina A e C.

Molta popolarità e' derivata a questo alimento dalle storie di Braccio di Ferro, un fumetto conosciutissimo in tutto il mondo e in Italia.

Braccio di Ferro riesce sempre a sconfiggere il suo nemico Bruto nonostante sia molto più grande e forte di lui grazie alla sua arma segreta: i suoi inseparabili spinaci, dei quali ingoia un barattolo intero, che gli donano una forza sovrumana. Il più delle volte deve salvare l'amata Olivia dalle grinfie di Bruto, e interviene al grido di "Aiuto, Braccio di Ferro!!!".



Il personaggio di Braccio di Ferro fece la fortuna dei coltivatori di spinaci tanto che i contadini di una località texana, Crystal City, gli eressero una statua per ringraziarlo.

I nostri spinaci sono freschi. Vengono lavati, preparati e cucinati nelle nostre cucine dalle nostre cuoche proprio per dare ai ragazzi tutta la forza di cui hanno bisogno grazie alle loro numerose proprietà nutritive e soprattutto per renderli davvero buoni e appetitosi!