طريقه سهله جدا هتخليك تخزني السبانخ لأطول فترة ممكنة

تعتبر السبانخ من النباتات الزهرية الحولية والتي تعتبر من شعبة القطيفية وهو من الخضار الحولي الحقلي، حيث تنمو في بعض المناطق بقارة آسيا فهي الموطن الأساسي لنموها، وطولها مرتفع بحيث لا يزيد عن (35) سنتمتر بطولة يعد قصير بعض الشيء أوراقه عريضة، ويمكن تناول أوراق السبانخ بأكثر من طريقة إما نيئة أو مطبوخة فهي ذات عناصر غذائيه غايه في الروعه، حيث إن السبانخ تستخدم وتأكل بأكثر من طريقة، فهي تحتوي علي فيتامين أ وفيتامين ك وفيتامين ب بالإضافة إلى نسبة الماء التي تزيد عن (92%) والبروتين وقليل السعرات الحرارية.

## **فوائد السبانخ**

* يؤدي تناول السبانخ على التئام الجروح بسرعة وفي وقت قصير للغاية.
* يؤدي تناول السبانخ إلى نمو أنسجة جسم الإنسان بشكل أسرع فهي مفيدة جدا في هذه النقطة للأطفال.
* تناول السبانخ يساعد في العناية بسلامة وصحة العيون، ويحافظ على الشبكية من التلف نتيجة التقدم بالسن.
* من اهم فوائد السبانخ ايضا انها تحمي من مرض سرطان القولون.
* كما تساعد السبانخ من الإصابة بأمراض القلب.

## **الطريقة الأولى لتخزين السبانخ**

* أولا علينا أن نقوم بإحضار السبانخ و إختيارها بعنايه شديده بشرط أن تكون طازجة والأوراق خضراء.
* ثم نغسلها بدون أن نقطع الرؤوس الحمراء حتي تستطيع غسلها بكل سهولة.
* قومي بعد ذلك بتصفيتها من الماء وتقطع الجذور الحمراء الموجودة بها.
* قومي بتقطيع السبانخ ثم ضعيها في قدر على النار بشرط أن تكون نار منخفضة وهادئة بدون إضافة ماء ويتم تغطيتها بكل سهوله مع مراعاة التقليب المستمر.
* ترى أن الكمية بأت تقل ثم نتركها حتى تبرد، بعد ذلك يتم وضع السبانخ في أكياس من النايلون وتغلقها ثم تضعها في الفريزر بالثلاجة.

### **الطريقة الثانية في تخزين السبانخ**

* عليك إحضار كمية السبانخ التي يتم تجفيفها ويشترط أن تكون طازجة.
* يتم غسلها جيداً من الاتربة والطين الموجود بها ثم تضعه في صفاية لينزل منه كميه الماء.
* يتم تقطيعه حسب رغبتك ومن ثم تضعينه في أكياس من النايلون ويفرز ويوضعفيالفريزر لوقت الطهو.