Špenát

Rastlinka, ktorá pochádza z juhozápadných oblastí Iránu, Auganistanu a Turkenistanu. V Európe sa začal pestovať už v 13.-tom storočí. Pravý špenát má sýtozelené listy oválneho tvaru. Je jednoročnou rastlinou s krátkym vegetačným obdobím, vytvára malú prízemnú ružicu, ktorá sa konzumuje. Konzumujeme alebo spracovávame špenát vždy čerstvý. Už 12 hodín odtrhnutý špenát vädne.

V surovom stave obsahuje vitamín C, B1, B2, K. Obsahuje aj veľa minerálnych látok, najmä vápnik, jód, železo. Človek zle vstrebáva vápnik zo špenátu, preto pri varení podávame ku špenátu mlieko,aby sme zabránili účinku kyseliny šťaveľovej. Špenát napomáha činnosti štítnej žľazy a tráveniu. Neodporúča sa pri ochoreniach obličiek.

Špenát sejeme v marci - môžeme aj do kvetináčov na balkóne. Znesie aj mierny mráz okolo - 3°C. Nepotrebuje veľa slnka, je však náročný na vlahu. Pri vyššej telote rastie veľmi rýchlo až do kvetu.

My doma používame jeden hrantík na balkóne a zeminu pre izbové rastliny, keďže špenát je náročný na pôdu. Doba od siatia po zber je 45 - 90 dní.

Zdroj textu: [www.dobrenapady.info](http://www.dobrenapady.info)

Predchádzajúci text uprav podľa pokynov:

1. Vo vete: „Človek zle vstrebáva vápnik zo špenátu, preto pri varení podávame ku špenátu mlieko,aby sme zabránili účinku kyseliny šťaveľovej. Špenát napomáha činnosti štítnej žľazy a tráveniu.“ Uprav gramatickú chybu.
2. Vo vete: „Pri vyššej telote rastie veľmi rýchlo až do kvetu.“ Oprav gramatickú chybu.
3. Celý text preformátuj na písmo Arial veľkosť 14 modrej farby.
4. Nadpis „Špenát“ napíš kurzívou (*I*) veľkosťou 22 červenej farby.
5. Text: „Zdroj textu: [www.dobrenapady.info](http://www.dobrenapady.info)“ zarovnaj k pravému okraju a odstráň prepojenie na internet.
6. Ulož si dokument do svojho počítača pod názvom *spenat*, typ súboru DOC.
7. Prečítaj si pozorne celý text a odpovedz celými vetami na otázky modrým písmom Times New Roman veľkosť 12 a text odpovede zarovnaj na stred (centrovať) vždy pod otázku.

Po koľkých hodinách špenát vädne?

Aký nápoj je vhodné podávať ku jedlám zo špenátu?

Aký veľký mráz znesie špenát?

1. Odstráň všetky pokyny pre úpravu textu a dokument ešte raz ulož do počítača.