

# Der Kinderschreck

Annette Weinzierl | Ausgabe 5 - 2008

Spinat enthält viel Eisen – diese Behauptung ist falsch und führte dazu, dass viele Kinder zum Essen des feinen, aber bitteren Gemüses genötigt werden. Richtig ist: Spinat schützt vor freien Radikalen, bewahrt vor Vitaminmangel und erhält die Sehkraft.



Spinat stammt vermutlich aus dem persisch-arabischen Raum, wo er schon vor mehreren tausend Jahren kultiviert und als der «Prinz aller Gemüse» bezeichnet wurde. Heute wird der mit Rande und Mangold verwandte *Spinacia oleracea* mit Ausnahme der Tropen weltweit angebaut.

Der in Europa angebaute und geerntete Spinat wird leider überwiegend zu industriellem Einheitsbrei und Tiefkühlware verarbeitet, dabei ist frisch gepflückter Freilandspinat eine echte

Köstlichkeit: Ob als Zutat zu Salaten und Suppen, als Füllung in pikantem Gebäck, auf Pizzas, in Gratins und Aufläufen – Spinat ist in der Küche ein wahrer Tausendsassa.

Vor allem die Renaissance in Italien liess die Vielfältigkeit der Spinatzubereitung aufleben, denn die Renaissanceköche versuchten sich stets an der Entwicklung unkomplizierter Gerichte und sanfter Garmethoden, die den Eigengeschmack wertvoller Zutaten wie Spinat hervorheben sollten. Katharina de Medici, welche durch die Heirat mit Heinrich II. von Frankreich die politische und kulinarische Bühne betrat, führte im 16. Jahrhundert viele Spezialitäten ihrer italienischen Heimat in die französische Küche ein. Darunter befand sich auch ihr Lieblingsgemüse: Spinat nach «Florentiner Art». Hinter dieser Zubereitung verbirgt sich meistens ein Spinatbett, auf dem verschiedene Zutaten angerichtet werden.

## Popeye hat sich geirrt

Spinat galt lange Zeit aufgrund eines Missverständnisses als stark eisenhaltiges Gemüse, das keinem Kleinkind vorenthalten wurde. Der Schweizer Physiologe Gustav von Bunge ermittelte vor rund 120 Jahren bei einer Laboranalyse einen Eisengehalt von 35 Milligramm pro hundert Gramm getrocknetem Spinat. Dieses Ergebnis wurde von Ernährungsforschern – allerdings auf Frischware bezogen – ohne zu hinterfragen übernommen, worauf Spinat zum Eisenlieferanten Nummer Eins avancierte. Generationen von Kindern wurden von nun an damit gefüttert und über die spinatverschlingende Comic-Figur Popeye,



die ab 1933 die Leinwand eroberte, sollten die Kinder sogar verstärkt zum Spinatessen motiviert werden. Da das frische Blattgemüse jedoch zu neunzig Prozent aus Wasser besteht, liegt der tatsächliche Eisengehalt nur bei 3,5 Milligramm pro hundert Gramm Spinat. Der Irrtum, Spinat sei ein optimaler Eisenlieferant, zog sich so bis in die Achtzigerjahre des 20. Jahrhunderts hinein. Trotzdem ist Spinat beileibe nicht ohne: Selbst wenn das enthaltene Eisen, so wie jedes pflanzliche Eisen, schlecht verwertbar ist, gilt er aufgrund seines ausgewogenen Nährstoff-Verhältnisses als wichtiger Vitamin- und Mineralstofflieferant.

### **Das ist im Spinat drin**

Das Blattgemüse hat wenig Kalorien, 100 Gramm Frischware enthalten gerade mal 20 Kilokalorien oder 85 Kilojoule, verfügt aber über viele Ballaststoffe, welche die Darmtätigkeit und die Verdauung fördern. Im Volksmund heisst es: «Spinat ersetzt die halbe Apotheke!» Er besitzt in der Tat einen hohen ernährungsphysiologischen Wert, denn er ist reich an den Mineralstoffen Kalium, Kalzium, Magnesium und Phosphor sowie an den Vitaminen B1, B2, B6, E, enthält viel Vitamin C und Biotin.

Dazu enthält er einen hohen Anteil an Folsäure, die in der Schwangerschaft und für die Bildung roter Blutkörperchen eine wichtige Rolle spielt. Spinat liefert in hoher Konzentration Betacarotin, eine Vorstufe des Vitamin A, das eine krebsvorbeugende Wirkung hat, die Augen schützt und die sogenannten freien Radikale neutralisiert. Darüber hinaus ist Spinat ein exzellenter Lieferant für Lutein und Zeaxanthin. Diese Substanzen aus der Stoffklasse der Carotinoide gewinnen in letzter Zeit immer mehr an Bedeutung, da sie bei der Entstehung der altersbedingten Makuladegeneration (starke Sehbehinderung und Blindheit bei älteren Menschen) eine vorbeugende Wirkung zeigen.

## **Nierensteine durch Spinat?**

Spinat gehört wie Mangold, Rhabarber und Randen zu den Lebensmitteln, die bitter schmeckende Oxalsäure enthalten – der Grund übrigens, weshalb Kinder Spinat in der Regel nicht mögen. Oxalsäure hat die Fähigkeit, Mineralien wie beispielsweise Kalzium zu unlöslichen Salzen zu binden. Daher wurde bisher vor reichlichem Verzehr oxalsäurehaltiger Gemüsesorten wegen der möglichen Bildung von Nierensteinen – hier vor allem von Kalziumoxalat-Steinen – gewarnt.

Da Spinat jedoch gleichzeitig viel Kalium enthält, das eine wesentlich bessere Bindungsfähigkeit mit der Oxalsäure aufweist als Kalzium, liegt durchaus der Verdacht nahe, dass anstelle von Kalziumoxalat das sehr gut lösliche Kalium-oxalat gebildet wird. Dieses wiederum wird problemlos mit dem Urin ausgeschieden und bildet keine Nierensteine. Sollte dies zutreffend sein, müssten Nierenstein-Patienten nicht zwangsläufig Spinat vom Speiseplan streichen, genauere Untersuchungen zu diesem Thema stehen allerdings noch aus.

## **Der Inbegriff des Frühlings**



Obwohl frischer Spinat nahe-zu ganzjährig auf dem Markt angeboten wird, ist er das Frühlingsgemüse schlechthin: vitaminreich, knackig und grün – genau das, was man in dieser Jahreszeit braucht. Dazu fördert Spinat die Sekretion der Bauchspeicheldrüse und der Magenschleimhaut und wirkt als

Tonikum für Herz, Leber und Nerven.

Bei dem einjährigen Kraut, das früher der Familie der Gänsefussgewächse (Chenopodiaceae) zugeordnet war, heute aber aufgrund neuerer molekularbiologischer Untersuchungen zu den Fuchsschwanzgewächsen (Amaranthaceae) gezählt wird, unterscheidet man je nach Aussaat-Termin zwischen Frühlings-, Sommer-, Herbst- und Winterspinat. Von den Pflanzen, die vom Frühjahr bis Spätsommer ausgesät werden, erntet man den feinblättrigen und mild schmeckenden Frühlings- und Sommerspinat. Die späteren Herbstsaaten ergeben den gröberen, im Geschmack herzhafteren Winterspinat, der bis zur Ernte im Frühjahr überwintert und ab März bis Juni erhältlich ist.

#### **Nützliche Tipps und Wissenswertes**

- Beim Einkaufen von frischem Spinat benötigt man zur Gemüsebereitung pro Person zwischen 300 und 500 Gramm. Achten Sie darauf, dass die Blätter ein saftiges Grün zeigen und fest sind.
- Frischer Spinat lässt sich in einem Folienbeutel eingepackt im Kühlschrank für etwa zwei Tage lagern; er verliert jedoch dabei sehr schnell seine wertvollen Inhaltsstoffe. Am besten ist es, den Spinat unmittelbar nach dem Einkauf zu verarbeiten.
- Spinat sollte gründlich gewaschen werden, da er oft sehr sandig ist.
- Spinat kann roh in Form eines Salates oder Rohkost genossen werden, meistens wird er jedoch gedünstet oder gekocht zubereitet.
- Da Spinat relativ viel Histamin enthält, sollten empfindliche Personen, die unter einer Histamin-Intoleranz leiden, auf den Verzehr von Spinat verzichten.

#### **Vergessene Sorten bewahren**

Spinat kam wahrscheinlich im 11. Jahrhundert von Persien nach Spanien. Von dort breitete er sich in die anderen europäischen Länder aus. Im 16. Jahrhundert wurde das Blattgemüse immer beliebter und verdrängte zusehends seinen Verwandten, die Gartenmelde (*Atriplex hortensis*). Andere Artverwandte wie zum Beispiel Guter Heinrich (*Chenopodium bonus-henricus*), Baumspinat (*Chenopodium giganteum*) oder Erdbeerspinat (*Chenopodium capitatum* bzw. *foliosum*) mussten im Laufe der Zeit dem kommerziellen Anbau weichen, der für solche traditionellen Pflanzen keinen Platz mehr lässt. Bis vor einigen Jahren konnte der Gute Heinrich, im Volksmund auch Wilder Spinat genannt, noch als «Dorfpflanze» entlang von Häusern und auf Weideplätzen angetroffen werden.

Dank einiger Züchter und Gartenfreunde, die sich auf das Gebiet alter und längst vergessener

Gemüsesorten spezialisiert haben, werden diese gerade in den letzten Jahren wieder neu entdeckt und kultiviert. Diese botanischen Raritäten haben den Vorzug, dass sie nicht so überzüchtet sind wie viele gängige Sorten. Dadurch haben sie meist einen intensiveren Geschmack, besitzen mehr wertvolle Inhaltsstoffe und ihre grosse Bandbreite an Farben und Formen lässt das Herz jedes Pflanzenliebhabers höher schlagen – und erzeugt gleichzeitig einen starken Kontrast zu den hochgezüchteten Standardsorten aus den Labors der Agrarkonzerne.

## Nitrat im Spinat

Wie auch viele andere Blattgemüse speichert Spinat stickstoffhaltige Salze der Salpetersäure. Der Nitratgehalt beim Spinat hängt von vielen Faktoren ab. Generell enthalten Freilandspinat und Bio-Ware weniger Nitrat als Produkte aus dem Gewächshaus.



Im Zweifelsfall kann der Nitratgehalt vor einer weiteren Zubereitung durch Blanchieren um etwa siebzig Prozent gesenkt werden. Hierzu werden die gewaschenen Blätter für einen kurzen Augenblick in kochendes Salzwasser gelegt, anschliessend herausgehoben und in Eiswasser abgeschreckt. Auch Vitamin C ist geeignet, Nitrat abzubauen: Daher ist es günstig, wenn das Blattgemüse bei der Zubereitung eines Gerichtes mit Zitronensaft angereichert wird.

Gekochter Spinat sollte nicht länger als einen Tag aufbewahrt werden, da sich sonst das verbliebene Nitrat zu Nitrit und anschliessend zu schädlichen Nitrosaminen umwandelt. Säuglinge unter sechs Monaten dürfen keinen Spinat essen, sie reagieren auf Nitrit besonders empfindlich, da ihr Enzymsystem noch nicht vollständig ausgereift ist. Bei erhöhten Nitritwerten im Blut kann sich so die sogenannte Blausucht oder Methämoglobinämie entwickeln.

**Bilder: Markus Kellenberger, René Berner**

### Literatur

- Storl/Pfyl: «Bekannte und vergessene Gemüse», AT Verlag 2005, Fr. 39.90
- Donna Hay: «Salate und Gemüse», AT Verlag 2008, Fr. 24.90

### Internet

- [www.gesund-durch-essen.ch/Nierensteine.html](http://www.gesund-durch-essen.ch/Nierensteine.html)
- [www.medicalforum.ch/pdf/pdf\\_d/2002/2002-23/2002-23-456.PDF](http://www.medicalforum.ch/pdf/pdf_d/2002/2002-23/2002-23-456.PDF)
- [www.psrara.org](http://www.psrara.org): Die Schweizerische Stiftung «ProSpecieRara» in Aarau wurde im Jahre 1982 gegründet, um gefährdete Nutztierassen und Kulturpflanzen vor dem Aussterben zu bewahren.

Empfehlen Teilen 0

Tags (Stichworte): [Gemüse](#), [Nierensteine](#), [Spinat](#),

---

## KOMMENTARE

---

Von Wolf1860 am Montag, 20.07.2009

Den Baumspinat habe ich von einem Freund vor etwa 2 Jahren bekommen. Er brachte mir ein kleines Schälchen mit unscheinbaren winzigen Pflänzchen mit und sagte fast nichts, nur es wäre Baumspinat und man könne ihn wie Spinat pflanzen. Nun gut, Spinat mag ich ja gern, hübsch sieht es aus, probieren wir es mal, dachte ich mir. Ich habe die Pflanzen daraufhin vor die Tomaten gepflanzt und musste dann mit Ansehen, wie ich irgendwann nur noch den Baumspinat hatte und die Tomaten darin untergegangen sind. Ich habe dazu schon mal was geschrieben: <http://garten-anders.blogspot.com/search/label/Baumspinat>. Ich fand dann die Farben dieser Pflanze doch ganz toll und die wuchsfreudigkeit, dass ich auf die Tomaten verzichtet habe (die bliebens nämlich grün). Dieses Jahr ist der Baumspinat dort gesät, wo er auch tatsächlich 2 m hoch werden darf. Ich finde die Pflanze immer noch toll. Sie schmeckt auch so gut wie Spinat. Der Vorteil ist, man hat viel mehr Ernte, beim Spinat quält man sich doch mehr und die Biomasse ist viel geringer.

Wolf

---

**KOMMENTAR SCHREIBEN** (Lesen Sie bitte unsere [Regeln](#))