



© Igor Normann / fotolia.com

Grüne Wundertüte

Als eines der ersten Saisongemüse liegt er schon im März in den Auslagen der Supermärkte: der **Spinat**. Um ihn ranken sich Legenden, in denen ein Seemann und ein Rechenfehler eine Rolle spielen.

Spinat ist gesund, klar. Aber hat er wirklich so viel Eisen wie behauptet wird? Mit 3,5 Milligramm auf 100 Gramm Frischgemüse liegt eigentlich im oberen Mittelfeld. Als eines der hartnäckigsten Lebensmittel-Vorurteile geistert der hohe Eisengehalt durch die Gazetten.

Popeyes Anabolikum Dabei war wahrscheinlich alles nur ein Missverständnis: Gustav von Bunge bestimmte 1890 streng wissenschaftlich den Gehalt der grünen Blättchen, nahm dafür aber getrocknete. Als Folge davon meinten die Menschen jahrzehntelang, dass im frischen Spinat 35 Milli-

gramm Eisen versteckt seien, dabei reduziert sich der Gehalt in diesem Fall auf ein Zehntel. Selbst Ärzte trugen fleißig zur Verbreitung dieser Geschichte bei. Und dann gab es da auch noch Popeye, den gezeichneten Comic-Helden einer amerikanischen Serie: Dem Seemann im gestreiften Hemd wuchsen

übermenschliche Kräfte zu, sobald er eine Dose „spinach“ direkt in den Mund gab und somit vielleicht der Erfinder des ersten grünen Smoothies war. Spinat ist eine Wundertüte an Mineralstoffen, Vitaminen und Eiweiß. 450 Milligramm Kalium, 130 Milligramm Kalzium und 23 Milligramm Magnesi ►

► um enthält er auf 100 Gramm, 2,5 Milligramm Eiweiß, insgesamt einen hohen Gehalt an B-Vitaminen – und Oxalsäure. Spinat hat die Eigenschaft, ungewöhnlich viele Nitrate aus dem Boden zu ziehen (besonders aus Gewächshauserde) und die machen die Zubereitung manchmal problematisch.

Aufwärmen – ja oder nein?

Denn Nitrat wird beim Erhitzen zu Nitrit. Nitrit wiederum greift in den Sauerstofftransport des Körpers ein. Die in Spinat enthaltenen Mengen sind aber für Erwachsene völlig unbedenklich und das Nitrit ist auch nicht für eine weitere Legende verantwortlich: dass man Spinat nicht aufwärmen soll. Unter bestimmten Umständen – Hitze und Aminosäuren – können dabei allerdings krebserregende Nitrosamine entstehen.

Ein Hobbykoch-Trick, um den Nitratgehalt zu reduzieren, ist das Blanchieren. Den frischen Spinat kurz in kochendes Wasser geben, dann mit eiskaltem Wasser abschrecken. Wer das Gemüse danach einfriert, kann es bis zu zehn Monate lagern. Übrigens: Tiefkühlspinat ist bereits blanchiert worden.

Oxalsäure und Vitamin C

Die Oxalsäure ist es auch, die das wertvolle Eisen weniger gut verwertbar macht. Denn das – in diesem Fall zweiwertige – Spurenelement bindet das Eisen im Spinat, sodass es im Körper schlechter verwertet werden kann. Auch hierbei gibt es einen Trick. Vitamin C mindert nämlich die Wirkung der Oxalsäure und so kann Spinat gut mit Kartoffeln, Brokkoli oder Tomaten-saft kombiniert werden. Das traditionelle Essen – Spinat, Spiegelei, Kartoffeln – ist also eine gute Kombination.

Von den anderen Saisongemüsen (Lauch, Champignons, Pas-

tinaken, Rosenkohl, Topinambur) lassen sich besonders die Frühlingszwiebeln gut mit Spinat kombinieren.

Was fängt man mit Spinat an? In der Ernährungspyramide nimmt frisches Gemüse breiten Raum ein. Deswegen darf es auch in keiner Empfehlung der PTA in Bezug auf eine gesunde Lebensweise fehlen. Ganz gut, wenn sie sich im Kandler der Saisongemüse auskennt. Denn dann, wenn die Pflanze natürlicherweise draußen wächst, hat sie den höchsten Gehalt an Vitalstoffen.

DER SPINAT

Spinacia oleracea, unser Küchen-spinat, ist ein Fuchsschwanzgewächs. Er kam einst aus Südwestasien über den Mittelmeerraum zu uns. Seinen Namen hat der Spinat von seinen Früchten, die stachelig sind (lat. spina – der Dorn). Gegessen werden allerdings nur die Blätter.

Spinat als Aperitif Spinat gibt es nicht nur mit Spiegelei und Kartoffeln zum Mittag. Mit ein wenig Fantasie kann man zahlreiche Rezepte und Verwendungsmöglichkeiten daraus zaubern. Spinat im Smoothie gibt diesem nicht nur eine intensive grüne Farbe, er kann sogar im Tiefkühl-Format verarbeitet werden. Dazu lässt man 100 Gramm TK-Blattspinat eine Viertelstunde im Mixer antau-en, gibt 10 Gramm getrocknete Tomaten dazu plus 100 Gramm Naturjoghurt. Zusammen mit einigen getrockneten Thymianblättchen, etwas Zucker und Zitronensaft gibt das eine Vitaminbombe, die ihresgleichen sucht; der Drink ist sogar als Aperitif geeignet.

Lust auf Pfannkuchen? Das gibt ein prima Familienessen für den Sonntag. Während die Pfannkuchen in der Pfanne brutzeln und im warmen Ofen bis zur Verwendung zwischengelagert werden, sind folgende Zutaten bereitzustellen: ein Kilogramm TK-Blattspinat, eine kleine Zwiebel, zwei Knoblauchzehen, ein Becher Crème Fraîche und eine Packung Schafskäse.

Die Zwiebel und den Knoblauch klein schneiden und in wenig Öl glasig dünsten. Etwas Wasser hinzugeben und einen Esslöffel gekörnte Gemüsebrühe hinzugeben. Dann den Spinat

Gramm Mehl, 125 Gramm kalter Butter, einem Teelöffel Salz, einem Ei, und drei Esslöffeln trockenem Weißwein herstellen. Eine halbe Stunde im Kühl-schrank ruhen lassen, dann in der Quicheform verteilen und dabei einen Rand hochdrücken. Für den Belag 600 Gramm TK-Blattspinat (oder 800 Gramm frischen) besorgen, jenen entweder auftauen lassen oder, im Fall des frischen Spinats, blan-chieren. Eine kleine Zwiebel und drei Knoblauchzehen in Olivenöl andünsten, den Spinat untermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Ein Stück Schafskäse in einer Schüssel zerdrücken, 100 Milliliter Milch und zwei Eier dazugeben und alles gut vermis-schen. Wenn der Spinat auf dem Teigboden verteilt ist, die Eier-milch drübergießen und even-tuell noch 50 Gramm schwarze, saftige Oliven darüberstreuen. Das Ganze kommt für 30 Minuten bei 180 Grad Umluft in den Backofen.

Der Clou dazu: die Gorgonzola-sauce. Dazu einen Becher Sahne (oder 250 Gramm fettreduzierte Kochsahne) mit derselben Menge Gorgonzola in einen Topf geben und den Käse schmelzen lassen, dabei immer wieder um-rühren. Bei Bedarf Salz und Pfeffer hinzugeben. Ein Bund kleingeschnittene Petersilie in die Soße schmeckt super dazu. Und zusammen mit der Quiche ist die Sauce eine unschlagbar leckere, wenn auch nicht gerade kalorienarme Kombination. ■

hineintun. Wenn die Zuberei-tung gar ist, zwei große Esslöffel Crème Fraîche dazugeben und den gewürfelten Schafskäse da-rüber streuen. Das Ganze ergibt eine wunderbare Füllung für die Pfannkuchen und schmeckt sogar kalt.

Kombi mit Käse Auch Gor-gonzola passt mit dem grünen Gemüse gut zusammen. Wer in oben genannter Zubereitung statt Schafskäse ein Stück Gor-gonzola schmelzen lässt, hat eine wunderbare Soße zu Band-nudeln. Aber es geht auch an-ders: Die Quiche, jener pikante Kuchen der Franzosen, eignet sich prima, um die Vorzüge des Spinats herauszustellen. Dazu einen Quicheteig aus 250

Alexandra Regner,
PTA und Journalistin