

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 53 (1996)
Heft: 4: Wo's grünt und blüht : die Zecken sind wieder da

Rubrik: Auf dem Speiseplan

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 11.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Spinat – die grüne Apotheke

Im Frühjahr wird er als erstes Blattgemüse besonders geschätzt. Von Anfang April bis zum Spätherbst kommt er aus dem Freiland. Da Spinat viel Nitrat aus dem Boden aufnimmt, ist es wichtig, auf Qualität aus kontrolliert biologischem Anbau zu achten. Junge, frische Blätter haben geringeren Nitrat- und Oxalsäuregehalt. Schnelle Verarbeitung sorgt dafür, dass der Vitamin C-Anteil erhalten bleibt.

Heute wird oft berichtet, dass Spinat nicht so viel Eisen hat. Von allen gängigen Gemüsearten hat er jedoch mit 3,1 mg pro hundert Gramm den höchsten Gehalt. Spinat verfügt über viele Vitamine, Mineral- und Bitterstoffe, Chlorophyll und Enzyme. Die Inhaltsstoffe des grünen Gemüses sind so reichhaltig, dass der Volksmund sagt, Spinat ersetze die halbe Apotheke. Seine Wirkung ist verdauungsanregend und wohltuend für die Bauchspeicheldrüse. Die Leber wird aktiviert, die Blutbildung gefördert und das Immunsystem gestärkt.

Im Angebot finden Sie Wurzel- und Blattspinat. Der Wurzelspinat mit seinen kräftigen Blättern wird am Wurzelhals abgeschnitten, während beim Blattspinat die einzelnen Blätter geerntet werden.

Bei der praktischen Verwendung in der Küche ist zu beachten:

- Frischer Spinat fällt beim Blanchieren stark zusammen.
- Für vier Personen rechnet man ein Kilo Frischware oder 600 g Tiefkühlware.
- Spinat gründlich verlesen, gut waschen, mit wenig Wasser etwa acht Minuten dünsten.
- Mit gedünsteten Zwiebeln, Knoblauch, Muskat, Herbamare Kräutersalz und Sahne ist er eine delikate Beilage.
- Zum Weiterverarbeiten hackt man ihn mit dem Wiegemesser grob oder fein.
- Möchten Sie ihn als «Färbemittel» einsetzen, z. B. für grünen Nudelteig, Spinatgnocchi oder Spätzle, dann wird er fein püriert.
- Wegen des Oxalgehaltes sollten Sie das Blanchierwasser weggiessen.
- Aufwärmen sollten Sie bereits zuge-

reiteten Spinat wegen der Nitritbildung nicht unbedingt. Wenn doch, dann zügig erhitzen und sofort verwenden.

Spinat-Lasagne

Zutaten für den Spinat:

1 kg frischer Spinat
20 g Butter
1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
400 g Frischkäse (z. B. Ricotta)
Herbamare, geriebene Muskatnuss,
2 TL A. Vogel-Kräutermischung pikant

So wird's gemacht:

Spinat verlesen, gut waschen, mit wenig Wasser dünsten, bis er zusammengefallen ist. Im Sieb abtropfen lassen und mit dem Messer fein hacken. Den gehackten Spinat mit den in der Butter glasig gedünsteten Zwiebel- und Knoblauchwürfeln, dem Frischkäse und den Gewürzen mischen.

Zutaten für die Bechamelsauce:

30 g Butter
2 EL Weizenvollkornmehl
1/2 l Milch
1/8 l süßer Rahm (Sahne)
1/8 l Weisswein
80 g geriebener Emmentaler
Herbamare, frischer Pfeffer, Muskat.

Butter für die Auflaufform
2 EL geriebener Parmesan
400 g (ungekocht verwendbare) Lasagneblätter

So wird's gemacht:

Butter erhitzen, Mehl zugeben, mit Milch, Rahm und Wein aufgiessen, aufkochen lassen. Mit den Gewürzen abschmecken, Käse unterrühren, schmelzen lassen.

Auf den Boden der gefetteten Auflaufform etwas Sauce geben, dann eine Lage Nudelblätter mit Spinatfülle bestreichen. Solange wiederholen, bis der Spinat aufgebraucht ist. Die letzte Schicht Lasagneblätter mit der Sauce übergießen und mit Parmesan bestreuen. Bei 200°C etwa 45 Minuten im Backofen garen. • MH