Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 64 (2007)
Heft: 4: Ärger : schlucken oder rauslassen?

Artikel: Er grünt so grün...
Autor: Zehnder, Ingrid
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554327

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: 07.08.2025

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

Er grünt so grün ...

Mit etwa 800 Gramm pro Kopf und Jahr führt der Spinat ein stiefmütterliches Dasein auf unseren Speisezetteln.

Beliebt ist Spinat bei uns nicht wirklich. Für viele ist er kaum mehr als ein Notvorrat im Tiefkühlfach. Höchste Zeit, die Vorurteile abzubauen und eine spinat-grüne Revolution anzuzetteln.

Bei Spitzenköchen und der Küche für Gäste spielt Spinat kaum eine Rolle. Im Restaurant findet man häufig ein mehr oder weniger geschmackloses, mehr oder weniger trockenes kleines Häuflein, das dem Gemüseteller etwas Farbe verleihen soll. Spinat macht gerade mal 0,86 Prozent des gesamten Gemüsekonsums aus – und ist des Verbrauchers liebstes Tiefkühlgemüse.

Schmackhaft und vielseitig

Dabei ist frisches Blattspinatgemüse mit einem Hauch von Knoblauch, einem Klacks Crème fraîche oder übergossen mit brauner Butter, eine echte Köstlichkeit. Die Italiener, die Künstler in der Spinatzubereitung, haben uns die Vielseitigkeit des Gemüses gelehrt: Auf Pizzas, in Cannelloni, Tortellini und Lasagne, in Suppen, in Rouladen, als Salatdressing mit Olivenöl und Zitronensaft, als Pastasauce, als Bett für pochierten Fisch, auf Kuchen- oder Strudelteig. Die Italiener variieren ihre geliebten grünen Blätter in über 100 Rezepten.

Dem Spinat wurde Unrecht getan!

Was kann er dafür, dass der Schweizer Physiologe Gustav von Bunge vor nunmehr fast 120 Jahren den extrem hohen Eisengehalt von 35 Milligramm berechnete – allerdings bezogen auf getrockneten Spinat, und diese Angabe später irrtümlich dem frischen Spinat zugeschrieben wurde?

Was kann der Spinat dafür, dass vor 75 Jahren im Zeichentrickfilm der Seemann Popeye auftauchte, der Spinat dosen(!)-weise schluckt, um daraus ungeahnte Kräfte für seine zahlreichen Prügeleien zu entwickeln?

Was kann der Spinat dafür, dass er vor 50 Jahren ausschliesslich durch den Fleisch-

wolf gedreht, mit Mehl angedickt und nahezu rohen Zwiebelwürfelchen vermengt serviert wurde? Kein Wunder, dass Kinder ein derart verunstaltetes Gemüse mit Verachtung straften. Zumal Generationen von ihnen angehalten wurden, den grünen, ach-so-gut-fürs-Blut-Matsch mit dem metallisch-bitteren Geschmack restlos aufzuessen, weil man ihn nicht aufwärmen darf?

Verdiente Rehabilitation

Und gesund ist er doch! Selbst wenn das enthaltene Eisen (3 bis 4 mg pro 100 g), wie jedes Eisen aus Pflanzen, schlecht verwertbar ist und seine Aufnahme zusätzlich durch die im Spinat enthaltene Oxalsäure gehemmt wird, hat das grüne Blattgemüse wertvolle Inhaltsstoffe. Es enthält viel Kalium und Kalzium, etwas Natrium, Phosphor, Kupfer, Magnesium und Zink. Auch bei den Vitaminen schneidet Spinat gut ab: 65 Gramm gekochter Spinat liefern mit 4,4 Milligramm den Tagesbedarf an Beta-Karotin (Provitamin A). Dieses schützt die Augen und neutralisiert freie Radikale, also die zellschädigenden Verbindungen, die auch den Alterungsprozess beschleunigen.
Eine 100 Gramm-Portion frischer Spinat enthält etwas mehr als den halben Tagesbedarf an Vitamin C. Übrigens hat tiefgekühlter Spinat genauso viel Vitamin C wie frischer, der länger als einen Tag gelagert wurde. Hoch ist auch der Gehalt an Folsäure, dem in der Schwangerschaft und für die Bildung von Zellen und roten Blutkörperchen so wichtigen Vitamin. Spinat enthält ausserdem die Vitamine B1, B2, B3, B5, B6 sowie Biotin und in besonders hoher Konzentration Vitamin K, das für die Blutgerinnung benötigt wird. Spinat ist zudem eine ergiebige Quelle für Lutein und Zeaxanthin, sekundäre Pflanzenstoffen, die sich als Schutz gegen Makuladegeneration und grauen Star bewährt haben.

Kleiner Wermutstropfen

Wie in Rhabarber, Mangold, Sauerampfer, Randen (Rote Beete), Löwenzahn oder Sellerie findet sich in Spinat Oxalsäure, die vom Körper unverändert ausgeschieden wird. Das alleine wäre kaum erwähnenswert, würde die Oxalsäure nicht durch eine Reaktion mit Mineralien mehr oder weniger lösliche Salze (Oxalate) bilden. Bisher wurde deshalb beim reichlichen Verzehr von Spinat vor der Gefahr von Nierensteinen, besonders der unlöslichen Kalzium-Oxalat-Steine, gewarnt. Neuere Forschungen sehen das etwas anders: Da er auch viel Kalium

Spinat vorbereiten und blanchieren

Zuerst die besonders nitrathaltigen Stängel abzwacken. Nach dem Waschen die tropfnassen Blätter in einen heissen Topf füllen. Sofort den Deckel drauf. Nach längstens zwei Minuten die zusammengefallenen Blätter mit einem Sieblöffel abschöpfen und (in Eiswasser) kalt abschrecken. Dieses Blanchieren vermindert den Nitrat- und den Oxalsäuregehalt erheblich, deshalb ist auch Tiefkühlspinat im Allgemeinen recht nitratarm. Die Blätter leicht pressen, um das überflüssige Wasser zu entfernen, bevor die individuelle Weiterverarbeitung beginnt.

Caterina de Medici, die Gattin des französischen Königs Heinrich II., führte viele Spezialitäten ihrer Heimat in die französische Küche ein, darunter den Spinat und das wohl berühmteste Spinatrezept:

Florentiner Eier

Spinat wie oben zubereiten, grob hacken. Zwiebelwürfel in einem Topf mit Olivenöl goldgelb braten, gehackten Knoblauch beigeben. Spinat hinzufügen und zugedeckt bei geringer Hitze 5 Minuten dünsten. Mit Salz und Muskat würzen. Feuerfeste Förmchen mit Olivenöl ausstreichen, Spinat in die Formen füllen. Je eine Vertiefung in den Spinat drücken, Sardellenbutter draufgeben, zerlaufen lassen. Je ein Ei darüberschlagen, würzen. Rahm (Sahne) darübergiessen, mit geriebenem Parmesankäse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (200 °C, Mitte) 10 Minuten überbacken, bis das Eiweiss fest ist.

enthält, mit dem sich die Oxalsäure lieber verbindet als mit Kalzium oder Eisen, wird nicht das schwer lösliche Kalziumoxalat, sondern das gut lösliche Kaliumoxalat gebildet und problemlos im Urin ausgeschieden.

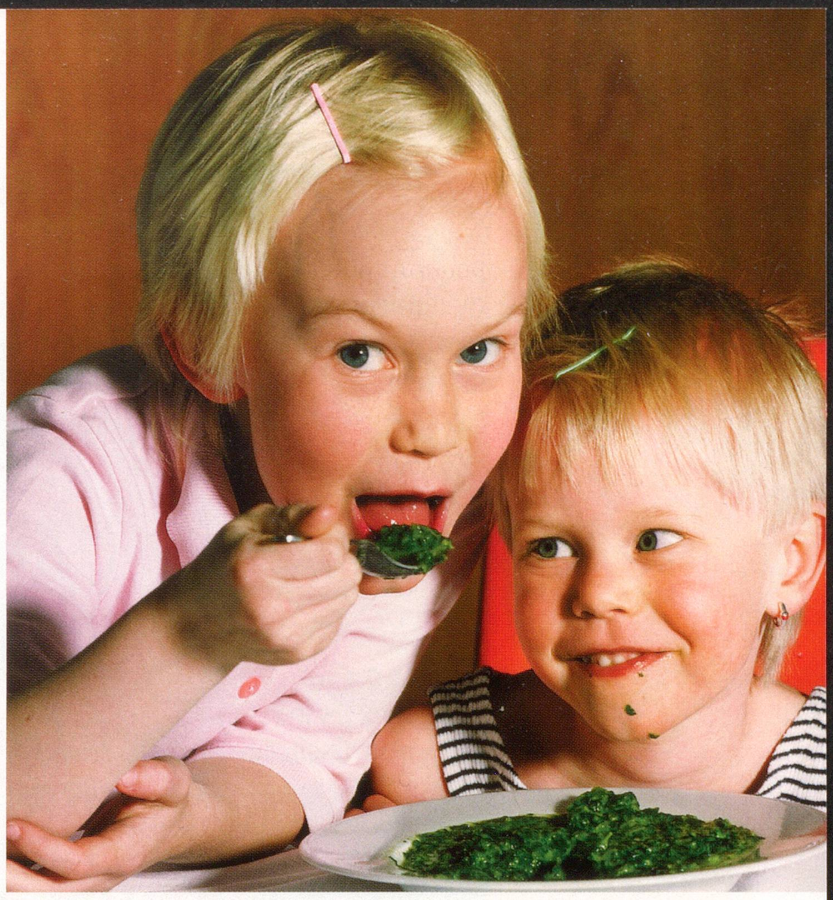
Die Nitrat-Frage

Pflanzen brauchen Nitrat zum Aufbau von Eiweiss. Allerdings ist die Speicherkapazität bei dieser Stickstoffverbindung verschieden. Spinat gehört, wie Blattsalate und Rucola, zu den Pflanzen, die viel Nitrat ansammeln können. Die Anreicherung von Nitrat wird neben der Düngung auch durch Licht, Luft, Sonne, Erntesaison und Dauer der Lagerung beeinflusst. So ist Spinat aus dem Gewächshaus oder Folienanbau nitratreicher als aus dem Freiland. Bei Sonne und am Nachmittag geernteter sowie kurz und kühl gelagerter Spinat ist nitratärmer.

Bleibt ein gekochtes nitratreiches Gemüse längere Zeit bei Raumtemperatur stehen, kann das Nitrat zu Nitrit und später zu schädlichen Nitrosaminen umgewandelt werden. Daraus resultiert die Forderung, Spinat nicht aufzuwärmen.

Neuere wissenschaftliche Erkenntnisse haben dazu geführt, dass das ursprünglich vermutete Risiko der Krebsauslösung durch eine hohe Nitrataufnahme heute deutlich geringer eingestuft wird als vor 20 Jahren. Vor allem die Gefahr beim Gemüse wurde überschätzt. Gegrillte Würste, Pökelwaren oder Brote mit sehr dunkler Kruste verzeichnen im Vergleich zu aufgewärmtem Spinat eine vielfach höhere Konzentration an Nitrosaminen.

Für Säuglinge unter sechs Monaten ist Spinat allerdings tabu, sie reagieren auf Nitrit besonders empfindlich. Bei ihnen sind bestimmte Enzymsysteme noch nicht vollständig entwickelt, und ihr Hämoglobin bindet Nitrit stärker, was zu einer Beeinträchtigung des Sauerstofftransports («Blausucht») führen kann.



Seit der von Kindern geschmähte harte Eisengeschmack weggezüchtet wurde, mögen auch Kids das gesunde Gemüse.

Spinat ist ganzjährig zu haben

Der echte Spinat, Garten- oder Gemüsespinat (Spinacia oleracea) wurde früher der Familie der Gänsefussgewächse zugeordnet, heute aber den Fuchsschwanzgewächsen (Amaranthaceae). Er kam etwa im 11. Jahrhundert aus Persien nach Spanien. Bei dem einjährigen Kraut unterscheidet man je nach Aussaat-Termin zwischen Frühlings-, Sommer-, Herbst- und Winterspinat. Die Hauptsaison erstreckt sich von März bis Juni und von September bis Oktober. Der Frühlings- und Sommerspinat hat zarte Blätter, die von Hand geerntet werden und sich auch roh als Salat eignen. Der Herbst- und Winterspinat hat kräftigere Blätter und wird als Wurzelspinat mit Spezialmaschinen abgeschnitten.

Bio-Spinat unterscheidet sich durch das unbehandelte Saatgut sowie die verwendeten Dünge- und Pflanzenschutzmittel.

Nutzen wir die beginnende Saison für unsere private spinat-grüne Revolution und verwöhnen uns mit neuen Rezepten aus frisch geerntetem, knackigem, gesundem Gartenspinat! • Ingrid Zehnder