

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 64 (2007)
Heft: 6: Wenn das Gehör nachlässt

Artikel: Alles Spinat : oder was?
Autor: Zehnder, Ingrid
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554509>

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: 03.05.2026

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



Alles Spinat – oder was?

Sie staunen? Ja, die Blätter des Echten Erdbeerspinats sind Spinat aus Grossmutter's Bauerngarten. Selbst die knallroten Früchte sind essbar.

Im April haben wir ein Loblied auf den gewöhnlichen Gartenspinat gesungen. Nun stellen wir einige seiner einheimischen Vorfahren und Verwandten aus fernen Ländern vor, die ebenso viel Interesse verdienen.

Bevor sie vom «echten» Spinat verdrängt wurden, gab es eine grosse Vielfalt an Blattgemüsen. Viele davon zierte der beliebte Beiname Spinat – beispielsweise den Spanischen Spinat (Gartenmelde, *Atriplex hortensis*), den Ewigen Spinat (Guter Heinrich, *Chenopodium bonus-henricus*) oder den Reisspinat, der auch als Inkakorn (*Chenopodium quinoa*) bekannt wurde. Doch fast alles, was sich nicht für den kommerziellen Anbau eignet, ist inzwischen verschwunden.

Dank einiger Züchter, die sich auf dem Gebiet der Würzpflanzen und vergessenen Gemüsesorten spezialisiert haben, werden einige der alten Sorten wieder neu entdeckt und kultiviert. Für den Hobbygärtner sind gerade diese alten Sorten von besonderem Interesse, denn sie

schmecken nicht nur gut, sondern sind oft pflegeleicht und unempfindlich gegen Krankheiten.

Spinat wie ein Baum

Baumspinat (*Chenopodium giganteum*) heisst auch Magentaspreen oder Riesengänsefuss. Die einjährige Pflanze stammt ursprünglich aus Indien, ist aber heute in allen gemässigten Gebieten anzutreffen. Gut gedüngter Baumspinat erreicht Höhen von über zwei Metern, wenn man ihn wachsen lässt. Schneidet man die Spitze ab, wächst er buschiger. Verwenden Sie stickstoffarmen Dünger, damit sich nicht zuviel Nitrat in den Blättern einlagert.

Baumspinat treibt immer wieder neu aus; die Blätter können bis zum Frost lau-



Spinat ernten ohne Bücken? Der Baumspinat mit seiner Wuchshöhe von etwa zwei Metern macht's möglich. (Abb. links)

Die Blätter und Stängel des Ährigen Erdbeerspinats sind etwas zarter als die des Echten Erdbeerspinats. (Abb. rechts)

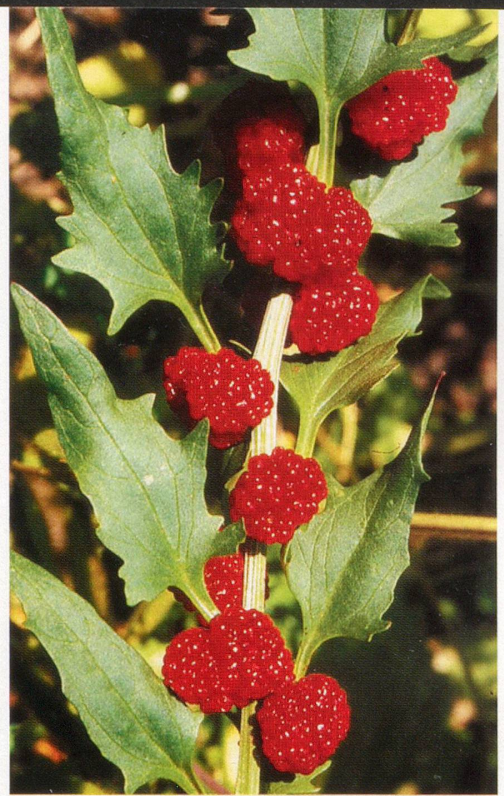
Samen für Erdbeerspinat & Co. bekommen Sie in guten Gärtnereien und bei Internetshops, z.B. unter www.biosamewelt.info oder www.dreschflegel-saatgut.de

fend geerntet werden. Junge Blätter lassen sich in einem bunten Blatt- oder Wildkräutersalat verwenden. Kräftigere werden kurz in Butter in einer Pfanne gedünstet, mit Knoblauch, Gewürzen und trockenem Wermut (Noilly Prat) abgeschmeckt. Mit ihrem nussig-spinatartigen Geschmack lassen sie sich natürlich auch für alle «normalen» Spinatrezepte verwenden. Durch den Garprozess verlieren die Baumspinatblätter jedoch leider ihre dekorative Note.

Die hübsche Pflanze mit den dunkelgrünen Blättern und den jungen Trieben, denen weisse oder violette Blasenhäuschen ein bepudertes Aussehen verleihen, kann von April bis Juni an einem sonnigen Platz direkt im Garten ausgesät werden. Im Herbst sollte man allerdings die Blütenstände vor der Samenreife abschneiden, sonst läuft man Gefahr, im Jahr darauf den ganzen Garten voller Baumspinat zu haben.

Spinat mit Früchten

Erdbeerspinat ist keine besondere Zubereitungsart, sondern eine alte Kulturpflanze, die bis zum Anfang des letzten Jahrhunderts ein gebräuchliches Gemüse in mitteleuropäischen Bauerngärten war. Eigentlich ist der Erdbeerspinat eine



Gebirgspflanze, die von den Alpen bis zum Kaukasus vorkommt. Zwei Arten, die sich im Aussehen kaum unterscheiden, werden als Gemüse oder Salat genutzt: Der Kopfige oder Ährige Erdbeerspinat (*Chenopodium* oder *Blitum capitatum*) und der Echte Erdbeerspinat (*Chenopodium foliosum*).

Die abgezupften Blätter schmecken gut, sind gesund und eignen sich auch zum Einfrieren.

Nach der Blüte erscheinen in den Blattachsen zahlreiche kleine, rote Früchte. Im Aussehen ähneln sie Walderdbeeren, ihr Geschmack ist wässrig, an Rote Beete erinnernd. Beliebt sind sie als schöne und ungewöhnliche Dekoration für Salate oder Süssspeisen.

Aussäen kann man Erdbeerspinat im Freien von März bis August, nach zwei Monaten kann bereits geerntet werden. Die bis zu 80 Zentimeter hoch wachsende, anspruchslose Pflanze mag Sonne oder Halbschatten. Regelmässiges GiesSEN hält die Blätter zart. Erdbeerspinat kann auch in Balkonkisten oder Töpfen eine interessante Zierde sein.

Spinat, der Hitze verträgt

Auch Neuseelandspinat (*Tetragonia tetragonioides*) ist eine alte Hausgarten-

pflanze. Mit unserem Spinat botanisch nicht verwandt, gehört er zur Familie der Eiskrautgewächse und wird auch Sommer- und Pflückspinat genannt. In seiner Heimat, den tropischen Küsten Neuseelands und Australiens, wächst er mehrjährig, in Europa aufgrund seiner Frostempfindlichkeit nur einjährig. Die 25 bis 40 Zentimeter hoch wachsende, auf dem Boden kriechende Pflanze entwickelt verzweigte, bis zu 1.20 Meter lange Triebe mit grossen, dunkelgrünen, fleischigen Blättern. Der ergiebige Sommerspinat eignet sich auch für Hochbeete und selbst für grössere Kübel.

Neuseelandspinat verträgt Trockenheit und Hitze, gute Wasserversorgung kommt allerdings der Erntemenge zugute. Man sollte die Samen 24 Stunden in heissem Wasser vorquellen und dann im Mai und Juni aussäen.

Für die Küche kann man bis in den November hinein die Spitzen der Triebe mit fünf bis sechs Blättern abschneiden (und so das Wachstum neuer Seitentriebe anregen) oder man pflückt die Blätter einzeln ab.

Neuseelandspinat hat besonders viel Vitamin C und ansonsten ähnliche Nährwerte und einen vergleichbaren Geschmack wie unser Gartenspinat.

Spinat, der klettert

Malabarspinat ist eine rankende Pflanze aus den Tropen. Es gibt sie in zwei Gattungen: Indischer Spinat (*Basella alba*) und Ceylon-Spinat (*Basella rubra*), bei dem die Blattstiele und -adern rot sind. In Asien als nährstoffreiches Gemüse beliebt und weit verbreitet, weist der englische Name «slippery spinach» darauf hin, dass die dunkelgrünen, herzförmigen, fleischigen Blätter eine schleimige Substanz enthalten, was nicht jedermanns Geschmack ist. Malabarspinat gedeiht bei uns an geschützten Stellen (Weinbauklima) und in Gewächshäusern. Ab Juni liefert die Pflanze den ganzen Sommer über fortlaufend viele Blätter, reich an Kalzium und Vitamin C.

Das Schneiden ganzer Triebspitzen fördert die Nebentriebbildung und damit den Ertrag. Ernten soll man nur bis zum Beginn der Blüte, danach werden die Blätter unangenehm säuerlich. Sie werden schon gar, wenn sie nur mit kochendem Wasser übergossen werden (wie bei Sojasprossen). Der Ceylonspinat ist durch seine purpurroten Stiele und rosa Blüten auch eine hübsche Zierpflanze, deren Ranken unter guten Bedingungen meterlang werden können.

Neuseelandspinat ist sehr ergiebig. Wird die Pflanze grösser, bildet sie lange Triebe. (Abb. links)

Malabarspinat rankt mit Kletterhilfen überall dort üppig, wo viel Sonne hinscheint.

• Ingrid Zehnder

