

Auf dem Speiseplan

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **53 (1996)**

Heft 4: **Wo's grünt und blüht : die Zecken sind wieder da**

PDF erstellt am: **25.09.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

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 zube-

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