

Spinat (Info)

Kategorien: Information, Gemüse, Wissen

Zutaten für: 1 Text

1

Info

Anleitung:

Herkunft & Sorten: Der Spinat stammt vermutlich aus Persien und war weder Griechen noch Römern bekannt. Zuerst kam er im 14. Jahrhundert nach Spanien und breitete sich von dort in den europäischen Ländern aus. Es gibt eine nette Geschichte aus Italien. Katharina von Medici verließ 1533 ihre Heimatstadt Florenz um den König von Frankreich zu heiraten. Aber auf ihr Lieblingsgemüse, den Spinat, und ihre Lieblingsgerichte wollte sie nicht verzichten und nahm ihre italienischen Köche mit. Seitdem werden Gerichte, die auf einem Spinatbett serviert werden, gewöhnlich als "Florentiner Art" bezeichnet. Die Italiener lieben die grünen Blätter, über 100 Rezepte sind bekannt. Eine besondere Beziehung hat der Spinat auch zu Milchprodukten, denn in vielen Rezepten ist diese Kombination beliebt. Die Italiener lieben Ricotta oder Parmesan zum Spinat, die Griechen und Türken bevorzugen dazu den Schafkäse und die Engländer bereiten ein Spinatsoufflé mit Eiern und Cheddar-Käse zu. Und die Deutschen lieben den Spinat inzwischen auch nicht nur klassisch mit Kartoffeln und Spiegeleiern sondern auch in allen internationalen Variationen.

Frischer Spinat kann eigentlich fast das ganze Jahr über gekauft werden, von Mitte März bis Dezember. Und je nach Aussaattermin wird der Spinat in Frühlingsspinat, Sommerspinat und Herbst-, Winterspinat eingeteilt. Der Frühlingsspinat wird jetzt auf dem Markt angeboten, übrigens das erste Frischgemüse im Frühjahr. Er hat sehr zarte und feine Blätter, die recht mild schmecken und sich roh gut als Salat eignen. Der Sommerspinat hat schon etwas kräftigere Blätter und der Herbst-, Winterspinat eignet sich mit seinen kräftigen und oft gewellten Blättern eher zum Blanchieren als Gemüse.

Je nach Erntemethode wird der Spinat in zwei Handelsformen unterschieden: in Blattspinat, mit einzelnen losen Blättern, und Wurzelspinat, das sind ganze Pflänzchen, die direkt über dem Wurzelhals abgeschnitten sind.

Geerntet werden die Spinatblätter solange sie jung und zart sind und ehe die Pflanze zu blühen beginnt. Und sie werden entweder von Hand geerntet (Blattspinat) oder mit der Maschine (Wurzelspinat). Aber es gibt keine Qualitätsunterschiede durch die unterschiedlichen Erntemethoden. Nur die Reste beim Putzen sind beim Wurzelspinat größer.

Eisengehalt: Der Spinat ist schon eines der eisenreichsten Gemüsesorten, doch der Gehalt wird oft überschätzt. Die Eisenversorgung durch Spinat ist nur gering, da der Spinat auch Oxalsäure enthält, woran das Eisen gebunden ist und dadurch dem Körper nur in geringem Mengen zur Verfügung steht. Der Spinat ist aber trotzdem ein sehr gesundes und schmackhaftes Gemüse. Er ist sehr energiearm (23 kcal/100 g), da er zu 90 % aus Wasser besteht. Er enthält aber trotzdem noch einige Vitamine wie Folsäure, Vitamin C, Vitamin A und die B-Vitamine sowie die Mineralstoffe Kalium und Calcium.

Spinat (Info)

(Fortsetzung)

Einkauf, Lagerung & Verarbeitung: Um naehrstoffreichen Spinat zu erhalten, sollte man beim Kauf von frischen Spinat darauf achten, dass die Blaetter fest und gruen sind. Denn schon bei einer Lagerung von 2 Tagen bei Zimmertemperatur verliert der Spinat 80 % seines Vitamin C und bei einer Lagerung im Kuehlschrank nur 30 %. Also am besten am Tag des Einkaufs sofort weiterverarbeiten oder aber nur kurzzeitig in einem perforierten Kunststoffbeutel im Gemuesefach des Kuehlschranks lagern. Und wenn man groessere Mengen eingekauft hat und doch nicht alles verbraucht, dann kann der Spinat auch sehr gut eingefroren werden. Die Blaetter 2 Minuten blanchieren und gut verpackt kann er dann 10-12 Monate in der Tiefkuehltruhe gelagert werden.

Zum Einkaufen von frischem Spinat braucht man immer eine grosse Tuete, denn man rechnet 300-500 g pro Person. Wenn der Spinat gewaschen, von den Wurzeln entfernt und tropfnass in den Topf gegeben wird, faellt er auf ca. 1/8 seines urspruenglichen Volumens zusammen. Noch zwei Tipps zum Garen: Bitte den Spinat nicht in viel Wasser kochen! Meistens reicht das Wasser, das nach dem Waschen und Abtropfen an den Salatblaettern zurueckbleibt. Da die Blaetter schon nach 2-3 Minuten Kochzeit zusammenfallen, sollte der Spinat auch immer erst kurz vor dem Verzehr zubereitet werden. Denn Aufwaermen wird beim Spinat nicht empfohlen.

Spinat aufwaermen? Spinat gehoert zu den nitratreichen Pflanzen. Nitrat ist ein wichtiger Naehrstoff fuer die Pflanze um Eiweiss aufzubauen und ist selbst wenig giftig. Aber durch die zwischenzeitliche Lagerung (welcher Spinat!) bis zum erneuten Aufwaermen kann sich das Nitrat in Nitrit umwandeln. Und Nitrit kann gesundheitliche Schaeden hervorrufen: bei Saeuglingen kann Nitrit den Sauerstofftransport im Blut behindern und damit zur sogenannten Blausucht fuehren (Daher auch Nitrat-Hoehstmengen in der Diaet-VO bei Saeuglingsnahrung). Ausserdem koennen aus Nitrit mit Aminen (aus eiweissreichen Lebensmitteln) Nitrosamine entstehen, die als krebserregend gelten. Aber auch hierzu gibt es zwei praktische Tipps:

- Vitamin C (z.B. im Orangensaft oder in Zitronen) hemmen die Nitritbildung
- Erhaelt die Pflanze ausreichend Licht, so sinkt der Nitratgehalt durch den Stoffwechsel der Pflanze. Freilandspinat ist nitrataermer als Treibhausspinat. Und Spinat, der am Nachmittag geerntet wird, ist ebenfalls nitrataermer als Morgenspinat! (Wichtig fuer Hobbygaertner). Es gibt daher auch jahreszeitlich unterschiedliche Hoehstwerte fuer die Nitratbelastung im Spinat.

Rezepte: Spinat-Endiviensalat mit geraeucherten Lachsstreifen
Spinattasche Haehnchen "Florentine"