

Spinat - vom Kinderschreck zum Küchenstar (Info)

Kategorien: Information, Gemüse

Zutaten für: 1 Text

1

Info

Anleitung:

Spinat ist das Fruehlingsgemuese schlechthin, jung, frisch, knackig und gruen - genau das, was man im Fruehling braucht, wenn alles in einem nach Frischem, nach Farbe und nach Vitaminen lechzt. Wir persoendlich bevorzugen den festen Freilandspinat, auch Wurzelspinat genannt, weil die ganzen Pflaenzchen geerntet werden und nicht nur die Blaetter. Er ist herzhaft, schmeckt kraeftig und eindeutig. Den ach so zarten Treibhausspinat finden wir langweilig, und Spinat aus der industriellen Tiefkuehlpackung kommt uns gar nicht erst in die Kueche.

Spinat - Woher er kommt, was in ihm steckt: Seine Heimat ist Persien, von dort hat sich der Spinat erst nach Osten ueber Indien bis nach China ausgebreitet, nach Europa gelangte er mit den Arabern zuerst nach Spanien, dann nach Frankreich und Italien und schliesslich auch in unsere unwirtlichen Breiten. Man schaezt also Spinat sozusagen rund um den Erdball, er ist in allen Kuechen zu Hause. Kein Wunder, denn er ist vielseitig, wohlschmeckend und gesund. Es stecken lauter gesundheitsfoerdernde Inhaltsstoffe in den gruenen Blaettern, vor allem eine Menge Kalium, aber auch Calcium, Magnesium und Phosphor. Nur die Sache mit dem Eisen stimmt nicht: Generationen von Kleinkindern wurden ja bekanntlich damit gequaelt, dass sie Spinatbrei im Uebermass essen sollten, weil Spinat angeblich so unerhoert viel Eisen enthaelt. Gott sei Dank wurde dann irgendwann entdeckt, dass da ein Komma an der falschen Stelle sass, und endlich konnte man ein entspanntes Verhaeltnis zu dem fabelhaften Gemuese entwickeln. Bei uns hat man frueher den Spinat immer gehackt oder durch den Wolf gedreht, vermutlich, weil man zu faul war, die dicken Stiele zu entfernen. Erst als man auf Reisen nach Italien entdeckte, dass Spinat ganz wunderbar schmeckt, wenn man die Blaetter ganz laesst, hat man auch bei uns endlich den Blattspinat entdeckt, der fast schon dem herrlichen puerierten Spinat den Rang ablaeuft. Wir finden: Beides hat seinen Reiz.

Beim Einkauf: Frischen Spinat gibt es eigentlich nahezu rund ums Jahr auf dem Markt. Wenn er nicht von hiesigen Gaertnern stammt, wird er aus Spanien oder Italien eingefuehrt. Es versteht sich, dass die Blaetter frisch aussehen muessen: kraftvoll, strotzend, knackig. Welche Blaetter laesst man natuerlich liegen. Leider geschieht es haeufig, dass unsensible Marktfrauen die Blaetter derb anfassen und mit roher Gewalt in eine meist viel zu enge Tuete stopfen. Ihnen sollte man gleich Einhalt gebieten und um pfoeglichere Behandlung bitten. Geknickte und zerdrueckte Blaetter sind schon welk, bis Sie nach Hause kommen. Die sperrigen Blaetter brauchen Platz, die Menge, die Sie einkaufen, lieber auf zwei Tueten oder besser in einen grossen Korb verstauen.

In der Kueche:

- Zu Hause angekommen packen Sie das Gemuese am besten sofort in den Kuehlschrank oder Keller. Die Blaetter sollten mit einem grossen angefeuchteten Tuch abgedeckt werden, dann bleiben sie laenger frisch.

- Bevor man sich ueberhaupt an die Zubereitung macht, muss Spinat gruendlich gewaschen werden, und zwar unbedingt mehrmals, in immer

Spinat - vom Kinderschreck zum Küchenstar (Info)

(Fortsetzung)

wieder frischem Wasser, denn in den Blattfalten verstecken sich gern Sand und Erde, dann knirscht es beim Essen und das soll nicht gut fuer die Zaehne sein...

- Fuer die meisten Zubereitungen muss Spinat blanchiert werden. Also fuer einen Augenblick in aufwallendes Salzwasser getunkt, anschliessend herausgehoben, abgetropft und in Eiswasser abgeschreckt. Das stabilisiert die Vitamine, die Farbe und macht die sperrigen Blaetter etwas handlicher. Wenn der Spinat durchgekuehlt ist, kann man ihn portionsweise herausfischen, soviel, wie in eine gebeugte Hand passt, behutsam ein wenig ausdruecken und zu einer Boulette formen. Wenn man dieses Baellchen jetzt noch in ein grosses Spinatblatt einwickelt, hat man eine bilschoene Gemuesebeilage: Sie braucht nur noch erwaermt (Mikrowelle oder in etwas Olivenoel in der Pfanne), mit etwas Olivenoel betrauefelt und nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Muskat gewuerzt zu werden. Wir behandeln stets auf diese Weise den Spinat aus unserem Garten, die kleinen Spinatbaellchen lassen sich wunderbar einfrieren. Und so haben wir auch in der kalten Jahreszeit allerbesten, sozusagen gartenfrischen Spinat im Haus. Man kann den Spinat so prima ein, zwei Tage im Kuehlschrank aufbewahren, bevor man ihn nach einem unserer Rezepte verarbeitet.

Rezepte: Spinatkartoffelsalat Pasta mit Spinat Cremespinat im Kartoffelbett Sesamspinat Spinat mit Sesamjoghurtsauce Spinat im Scheiterhaufen