



Spinat – ein sehr wertvolles Gemüse

Spinat ist ein zartes Blattgemüse, das mit der Roten Bete und der Melde (wilder Spinat) verwandt ist. Frühe Aussaaten ergeben den feinblättrigen Frühjahrs - und Sommerspinat, spätere den größeren Winterspinat. Der Unterschied von Blatt – und Wurzelspinat entsteht nicht etwa durch verschiedene Kulturformen, sondern durch unterschiedliche Ernteverfahren.

Der Ernährungsphysiologische Wert des Spinat ist enorm hoch, er ist reich an Phosphor, Kalium, Calcium, Magnesium, Kupfer, Jod, Eiweiß und Kohlenhydraten. Die Vitamine A, B1, B2 und C sind ebenso stark vertreten. Besonders hervorzuheben ist der Gehalt an Eisen, der die Blutbildung und die Sekretion der Bauchspeicheldrüse, der Magenschleimhaut und der Galle fördert.

Spinat sollte nur vorsichtig erwärmt und nicht gekocht werden, um die wertvollen Inhaltsstoffe zu erhalten.

Spinat sollte nicht warmgehalten werden, da sich das im Spinat befindliche Nitrat in Nitrit umwandelt, was zu gesundheitlichen Störungen führen könnte. Nach heutigem Stand der Wissenschaft kann Spinat aber unbedenklich wieder erwärmt werden.

Rohkost aus Spinat mit Tomatendressing

250 g Spinat, 1 mittelgroße Zwiebel, 1 Tomate, 1-2 EL Tomatenmark, 2-3 EL Olivenöl, Saft von 1 Zitrone, 1-2 EL Rotwein, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle, Muskat, 1 Knoblauchzehe zerdrückt

Spinat sehr gründlich waschen, Blätter zerpflücken, harte Stiele entfernen. Zwiebel schälen und würfeln. Tomate halbieren, Kerne entfernen und ebenfalls würfeln. Alles miteinander vermengen. Tomatenmark mit Olivenöl, Zitronensaft, Rotwein, Salz, Pfeffer, Muskat und Knoblauch gut mischen und über die Rohkostzutaten träufeln.

Spinatsalat mit Avocado-Dressing

1 daumengroßes Stück Ingwer, 1 Knoblauchzehe, Meersalz, 1-2 EL Honig, 3 EL Olivenöl, Saft einer halben Zitrone, 1 Avocado, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 150 g Spinat, 4 EL Pinienkerne

Für das Dressing Ingwer und Knoblauch fein würfeln. Salz und Honig zugeben. Öl und Zitronensaft unterrühren. Avocado würfeln und in der Salatsoße etwa 15 Minuten ziehen lassen. Frühlingszwiebeln in kleine Ringe schneiden. Spinatblätter und Zwiebelringe auf den Tellern verteilen. Avocado-Dressing darüber geben und mit Pinienkernen bestreuen.

Blattspinat mit Parmesan (Vorspeise für 4 Personen)

250 g Spinat, 80 g Parmesan - frisch gerieben, Muskat, Pfeffer

Den gut gewaschenen, verlesenen Spinat ca. 3 Minuten in Salzwasser blanchieren und abtropfen lassen. Mit etwas Pfeffer und Muskat würzen. Auf heißen Tellern anrichten und mit dem frisch geriebenen Parmesan überstreuen. Dazu schmecken gut kleine Blinis aus Buchweizenmehl.