



Spinat - Popeyes Power-Gemüse

Woher kommt der Spinat?

Spinat, auch Gemüse- oder Gartenspinat oder Echter Spinat genannt, gehört zu der Gattung Spinat (*Spinacia*), welche zur Familie der Fuchsschwanzgewächse gehört. Spinat ist ein einjähriges Blattgemüse. Ursprünglich stammt er aus Mittelasien und gelangte bereits im 11. Jahrhundert nach Europa. In Deutschland wird Spinat erst seit dem 16. Jahrhundert angepflanzt. Heute wird Spinat weltweit kultiviert. Spinat wird als blattweise geernteter Blattspinat und als Wurzelspinat angeboten. Er ist von April bis November frisch auf dem Markt erhältlich.

Aroma und Inhaltsstoffe von Spinat

Spinat hat roh einen fein würzigen, leicht nussigen Geschmack. Gekocht sollte Spinat gut gewürzt werden, da er sonst schnell fade schmecken kann. Spinat enthält jede Menge Vitamin A und C, Beta-Carotin, Folsäure und wichtige Mineralstoffe wie Kalzium, Kalium, Magnesium und Eisen - letzteres jedoch deutlich weniger als früher angenommen. Zudem ist Spinat sehr kalorienarm, aber reich an Ballaststoffen, was ihn perfekt für eine gesunde und ausgewogene Ernährung macht.

Wirkung von Spinat

Spinat sollte vor allem frisch und am günstigsten unerhitzt gegessen werden, damit sich die Wirkung der Inhaltsstoffe am besten entfalten kann. Wie schon Popeye erkannt hat, ist Spinat wunderbar dafür geeignet, die Muskulatur zu stärken, da er einen hohen Eisenanteil besitzt. Die anderen Inhaltsstoffe wie Calcium, Eisen und die vielen verschiedenen Vitamine sorgen nicht nur für einen ausgeglichenen Mineralstoffhaushalt, sondern auch für die Stärkung des Immunsystems.

Spinat in der Küche

Spinat kann roh im Salat oder gekocht oder blanchiert als Beilage verzehrt werden. Spinat harmoniert gut mit **Knoblauch, Zwiebeln, Muskat, Pfeffer** und **Salz**. Ein Klassiker ist Rahmspinat mit Kartoffeln und Ei (Spiegelei oder Rührei), das Gericht ist auch bei Kindern sehr beliebt – anders als die meisten Spinatspeisen. Für den rohen Salat eignen sich die Blätter des Babyspinat, der sehr jung geerntet wird. Spinat wird oft tiefgefroren im Supermarkt angeboten, ein frischer Kauf lohnt sich aber immer. Spinat eignet sich auch hervorragend zum Füllen von Gebäck oder frisch in Quiche, Tortilla oder zu Nudeln wie Spaghetti, Lasagne oder Cannelloni. Auch beliebt ist es den Spinat in Smoothies in Kombination mit anderen grünem Obst oder Gemüse wie Äpfeln, Grünkohl und Kiwis zu verwenden.

Spinat-Tipp:

Achten Sie beim Kauf von frischem Spinat auf vollgrüne, knackige Blätter mit möglichst kurzen Stielen.

Diese Zutat ist in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: