

## Warenkunde – Spinat

### Wussten Sie's schon?

Popeye hatte tatsächlich Recht: Spinat ist hervorragend dazu geeignet, die Muskulatur zu stählen. Aktuelle Ergebnisse einer Studie (Karolinska Institute an der schwedischen Hochschule für Medizin) haben die auf Muskelaufbau abzielende spinatlastige Ernährungsweise Popeyes als für diesen Zweck absolut passend bestätigt. Allerdings sollte der Spinat nicht aus der Dose stammen - so wie ihn Popeye zu verschlingen pflegte. Das grüne Blattgemüse sollte stattdessen möglichst frisch und unerhitzt verzehrt werden.

### Wie sieht's aus?

Spinatblätter haben eine kräftig grüne Farbe und sind meistens spießartig geformt. Bei der Unterscheidung von "Blatt-" und "Wurzelspinat" handelt es sich übrigens nicht um verschiedene Kulturformen, sondern um das Ernteverfahren. Während beim Blattspinat nur die einzelnen Blätter gepflückt werden, wird beim Wurzelspinat die gesamte Pflanze mit Wurzelansatz geerntet.

### Wie verwende ich's?

In der deutschen Küche wird pürierter Spinat traditionell in Begleitung von Eiern (als Spiegelei oder Verlorenes Ei) und Kartoffeln serviert. Um sowohl den leicht metallisch-bitteren, etwas adstringierenden Geschmack zu mildern als auch den Nitratgehalt (um 40–70%) zu verringern kann Spinat vor der weiteren Zubereitung blanchiert werden. Beim Blanchieren bleibt ein Großteil des wasserlöslichen Nitrats im Kochwasser zurück, allerdings geht dadurch auch ein Teil der anderen Inhaltsstoffe verloren. Tiefkühlspinat wird üblicherweise kurz nach der Ernte blanchiert.

Spinat wird auch zum Grünfärben anderer Lebensmittel wie z. B. Nudeln verwendet. Weiter dient Spinat auch zur Gewinnung von Chlorophyll, das Mundwässern und geruchsbindenden Produkten zugegeben wird.

### Was ist drin?

"Spinat ersetzt die halbe Apotheke" sagt der Volksmund. Auch wenn sein Eisengehalt oft überschätzt wurde, besitzt er einen hohen ernährungsphysiologischen Wert, denn er ist besonders reich an Mineralstoffen, Vitaminen und eben auch an Eisen. Die natürlich im Spinat vorkommende Oxalsäure wird durch Calcium (z.B. in Milch und Käse) neutralisiert. Spinat regt die Blutbildung sowie die Sekretion der Bauchspeicheldrüse, der Magenschleimhaut und der Galle an und wirkt in milder Weise auf die Verdauung - die Franzosen sprechen vom "Besen des Magens".

Spinat hat einen hohen Gehalt an Mineralien, Vitaminen ( $\beta$ -Carotin, auch Pro-Vitamin A genannt, Vitamine der B-Gruppe, Vitamin C) und Eiweiß. Er besitzt zwar innerhalb der Gemüsearten einen hohen Gehalt an Eisen (3,5 Milligramm in 100 Gramm frischem Spinat), den bis heute noch gelegentlich behaupteten, außergewöhnlich hohen Eisenanteil besitzt Spinat jedoch nicht. Weiter enthält Spinat Oxalsäure und reichert überdurchschnittlich viel Nitrate aus dem Boden an, besonders wenn er nicht im Freiland gezogen wird. Spinat enthält - wie alle photosynthetisch aktiven Grünpflanzen - das Protein Ribulose-1,5-bisphosphat-carboxylase/-oxygenase (RuBisCo), das bei der Verdauung teilweise in das Opioidpeptid Rubiscolin abgebaut wird.