

# Spinat

## Mai - August

Spinacia oleracea ist ein Blattgemüse aus der Familie der Gänsefußgewächse. Es gibt etwa 50 Sorten dieser einjährigen krautigen Pflanze. Kauft man Spinat roh, sollte man auf knackige, frisch aussehende Blätter und Stiele achten. Bei frischem Spinat brauchen Sie große Mengen, weil er bei der Zubereitung stark in sich zusammenfällt.

**Gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe:** Spinat enthält viel Eisen – allerdings nicht so viel, wie ursprünglich gedacht. Das kalorienarme Gemüse verfügt auch noch über andere Nährstoffe: Kalium etwa - ist unter anderem wichtig bei der Übertragung von Impulsen an Muskeln und Nerven. Daneben enthält Spinat auch Magnesium, Vitamin C und verschiedene B-Vitamine.

### Lagerung

Wer frischen Spinat nicht sofort zubereitet, sollte ihn nicht länger als zwei Tage im Kühlschrank aufbewahren.

Bei der Zubereitung werden dicke Stängel und Wurzeln entfernt, erst kurz vor der Verwendung wird der Spinat gewaschen. Als Salat eignet sich der junge Blattspinat am besten, Winterspinat wird blanchiert oder gedünstet. So ist er als Gemüsebeilage sowie für Eintöpfe, Aufläufe und Lasagne, Quiches sowie als Füllung für Rouladen und Ravioli ausgezeichnet zu verwenden. Neben Salz und Pfeffer passen Muskatnuss, Knoblauch und Zwiebeln zu Spinat.

Das enthaltene Nitrat kann sich in giftiges Nitrit umwandeln. Dieses wiederum kann vor allem bei Säuglingen den Sauerstofftransport behindern. Die Entstehung von Nitrit wird durch Aufwärmen und Lagern bei Zimmertemperatur begünstigt. Säuglinge vor dem fünften Lebensmonat sollten gar keinen und ältere Kinder keinen aufgewärmten Spinat erhalten, da sie besonders empfindlich für Nitrat sind. In industriell hergestellter Babynahrung wird der Nitratgehalt kontrolliert, was bei selbstgekochtem Brei natürlich nicht der Fall ist. Erwachsene sollten Spinat allenfalls einmal aufwärmen. Dies jedoch nur, wenn er zuvor nicht lange warm gehalten, rasch abgekühlt, nicht länger als einen Tag aufbewahrt und zwischenzeitlich kühl gelagert wurde.

### Rezeptvorschläge

#### Spinatnudeln

##### Zutaten für 1 Portionen:

100 g Nudeln (vegan)	100 ml Schlagobers
Olivenöl	Salz
1/2 Knoblauchzehe	Pfeffer
1/4 Zwiebel	Muskat
100 g frischen Spinat (alternativ TK-Blattspinat)	



##### Zubereitung:

Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten. Knoblauch und Zwiebel klein hacken und im Olivenöl anrösten. Den Spinat waschen, klein schneiden und dazu geben. So lange weiter rösten, bis der Spinat zusammengefallen ist. Das Schlagobers dazugeben, 5 Minuten köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Nudeln abtropfen lassen und mit der Spinatsauce vermengen – gleich servieren.

#### Grüner Smoothie

##### Zutaten:

1 Apfel
1 Banane
2 Handvoll Spinat (Menge nach Belieben)
1/2 Zitrone (nur Saft)
100 ml Wasser (Menge nach Belieben)



##### Zubereitung:

Den Spinat waschen. Banane schälen Banane und mit dem Apfel in kleine Stücke schneiden. Zitronensaft auspressen. Alle Zutaten in einen Standmixer geben, nach Bedarf etwas Wasser dazugeben und alles gut mixen. Den Smoothie in ein Glas geben und servieren