

Ernährungstipp

Spinat- ein echtes Kraftpaket?

Spinat ist eine zu den Fuchsschwanzgewächsen gehörende Art, die traditionell zur Familie der Gänsefußgewächse zusammengefasst wird.

Spinat ist nur als kultivierte Gemüsepflanze bekannt, Wildvorkommen gibt es nicht. Spinat hat einen hohen Gehalt an Mineralstoffen und Vitaminen (Beta-Carotin, Vitamine der B-Gruppe, Vitamin C). Dem Spinat wird auch ein hoher Gehalt an Eisen nachgesagt. Der Schweizer Physiologe Gustav von Bunge hatte 1890 den Eisengehalt berechnet. Seine Angaben bezogen sich auf getrockneten Spinat. Später wurde dieser Gehalt irrtümlich frischem Spinat zugeschrieben, der zu ca. 90 % aus Wasser besteht. Das im Spinat enthaltene Eisen ist für den Körper nicht so gut verwertbar, wie Eisen aus tierischen Lebensmitteln wie z.B. Fleisch. Weiters enthält Spinat Oxalsäure, die bei übermäßig hoher Aufnahme Nierensteinbildung fördern kann und der Aufnahme von Kalzium entgegenwirkt. Spinat sollte nach der Zubereitung möglichst bald verzehrt und nicht mehr aufgewärmt werden. Beim Lagern und Wiederaufwärmen kann sich das im Spinat enthaltene Nitrat in Nitrit umwandeln. Außerdem können sich Nitrosamine bilden, die möglicherweise an der Entstehung von Krebs beteiligt sein können. Tiefkühlspinat wird vor dem Tiefkühlen blanchiert und das Blanchierwasser weggeschüttet. Damit wird der Nitratgehalt geringer. Außerdem werden Tiefkühlprodukte unmittelbar nach dem Verarbeiten schockgefroren. Daher kann es nicht zur Bildung der Nitrosamine kommen. Wird Tiefkühlspinat jedoch aufgetaut und verzehrsfertig gemacht, soll er nach der Zubereitung rasch aufgegessen und nicht wieder erwärmt werden. Weitere Tipps im Umgang mit Spinat:

- Entfernen Sie die dicken Stengel und großen Blätter, sie enthalten die größten Nitratmengen. Für Rohkostsalate nur die jungen Blätter verwenden.
- Durch Garen kann der Nitratgehalt gesenkt werden. Kochwasser daher nicht weiterverwenden!
- Wollen Sie Spinat aufbewahren, blanchieren Sie ihn kurz, schrecken ihn in Eiswasser ab und drücken Sie das Restwasser heraus. Das erhält nicht nur die sattgrüne Farbe sondern beugt Nitritbildung vor. Probieren Sie doch unser leckeres Rezept „Überbackenes Hühnerbrüstchen auf Blattspinat“ aus. Das Rezept gelingt sehr leicht und bietet eine Alternative zu herkömmlichen Gerichten mit Geflügel.

Weitere Tipps finden Sie auf der Website der Xundheitswelt unter www.xundheitswelt.at.