



## Unser Gemüse im März 2024

# Der Spinat

Auch, wenn viele denken, dass der Spinat „typisch deutsch“ sei, so kommt die Pflanze höchstwahrscheinlich aus Persien.



### Wissenswertes

- Vermutlich brachten die Araber den Spinat zunächst über Spanien nach Europa. Heute ist Spinat ein fester Bestandteil eines jeden Speiseplans.
- Spinat ist ein vielseitiges Blattgemüse. Wir essen ihn roh als Salat, oder verwenden Spinat beim Kochen als Beilage, in Saucen und für Gemüsefüllungen. Auch kann man aus ihm eine Suppe zubereiten. Selbst in Getränken wie beispielsweise Smoothies oder Säften findet er Verwendung.
- Neben den Spinatblättern sind auch die Samen des Spinats essbar. Keimt man sie zu frischen Sprossen heran, lassen sich damit Salate und Gemüsegerichte verfeinern. Früher wurden die Spinatsamen als Heilmittel gegen Gelbsucht und andere Leberkrankheiten verwendet.
- Spinatsaft oder getrocknetes Spinatpulver eignet sich super zum Einfärben von Ostereiern. In biologischen Lebensmitteln und Kosmetikartikeln wird Chlorophyll aus Spinat auch oft anstelle von synthetischen Farbstoffen verwendet. Zum Beispiel um Gummibärchen, Kaugummis oder farbigen Getränken ein intensives Grün zu verleihen.

### Spinat macht stark wie Popeye

Popeye hatte den richtigen Riecher: Spinat fördert den Muskelaufbau. Der Grund: der hohe Nitratgehalt des Gemüses. Jedoch sollte der Spinat nicht aus der Dose kommen, wie ihn Popeye täglich verspeiste. Das grüne Blattgemüse sollte stattdessen möglichst frisch verzehrt werden. Verspeist Ihr ihn tatsächlich frisch vom Feld oder von der Gemüsetheke empfehlen wir ihn vor der Zubereitung kräftig abzubrausen und grob zu trocknen. Spinat wächst gerne in lockerem, sandigen Boden und daher haftet an seinen Blättern auch oft noch Sand, der durch Regen oder Gießwasser hoch gespritzt ist.

### Spinat-Frischkäse-Soße

#### Zutaten (3 Portionen):

1 mittelgroße Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 450 g Spinat (Rahmspinat), 150 g Frischkäse „Kräuter“, 1 EL Zitronensaft, etwas Milch, Salz, Pfeffer, Zucker

Zwiebel und Knoblauch würfeln und glasig andünsten. Den Spinat, Milch und Frischkäse hinzufügen und einmal aufkochen lassen. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und je nach gewünschter Konsistenz noch etwas Milch hinzufügen.

