Spinat

spinacia oleracea

sabanikh (arab.), spinach (eng.), épinards (franz.), horensou (jap.), spinaci (ital.), espinacas (span.), ıspanak (türk.)

Kategorie

Gemüse, Fuchsschwanzgewächse (amaranthaceae)

Beschreibung

Der Echte Spinat (Spinacia oleracea), auch Gemüsespinat, Gartenspinat oder kurz Spinat genannt, ist eine Pflanzenart aus der Gattung Spinat (Spinacia) innerhalb der Familie der Fuchsschwanzgewächse (Amaranthaceae, enthält die früheren Chenopodiaceae).Spinat ist eine einjährige krautige Pflanze. Die rötliche, selten weiße Wurzel ist konisch. Die Oberfläche der Pflanzenteile ist meist kahl. Der aufrechte, gelblich-bis blassgrüne Stängel ist bei einer Wuchshöhe von 50 bis 100 Zentimetern nicht oder nur schwach verzweigt.Von Spinat existieren etwa 50 Kultursorten. Sorten mit gehörnten Früchten gelten als ursprünglicher und kälteliebender, Sorten mit runden Früchten, die vermutlich an mehreren Orten unabhängig voneinander entstanden sind, gelten als fortentwickelter und toleranter gegen hohe Temperaturen. In der Türkei sind auch runde und gehörnte Früchte an derselben Pflanze gefunden worden.



spinacia oleracea



Spinat

Herkunft

Spinat stammt aus Persien, wo er bereits im 4. Jahrhundert v. Chr. angebaut und als Würzkraut verwendet wurde. Die Bezeichnung Spinat leitet sich vom altpersischen Namen aspanakh her Durch die Araber verbreitete er sich über den Vorderen Orient bis nach Europa.

Aroma

Spinat schmeckt angenehm »nach grünem Gemüse« und hat eine ganz leicht bittere Note.Frische Spinatblätter variieren in Größe und Zartheit, alle sind aber dunkelgrün. Gekocht bekommt Spinat eine weiche Konsistenz und ein intensives Aroma, das sich gut mit Gewürzen und cremigen Substanzen wie Joghurt und Weichkäse verbindet.

Verwendung

Um sowohl den leicht metallisch-bitteren, etwas adstringierenden Geschmack zu mildern, als auch den Nitratgehalt zu verringern (um 40 bis 70%), 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.
Bei rohem und insbesondere bei gekochtem Spinat (wie auch bei vielen anderen Gemüsen) wird das enthaltene Nitrat, das selbst ungiftig ist, langfristig bakteriell zu Nitrit umgewandelt. Nitrit beeinträchtigt akut den Sauerstofftransport im Körper. Relevante Mengen sind aufgrund des geringeren Körpergewichts nur bei Kindern vorstellbar. Aufwärmen an sich ist jedoch unbedenklich. Bei Anwesenheit entsprechender Aminosäuren und unter Hitzeeinwirkung können aus Nitrit krebserregende Nitrosamine entstehen. Es wird vom gleichzeitigen Verzehr zusammen mit Fischprodukten abgeraten, da in diesen die entsprechenden für die Nitrosamin-Bildung notwendigen Aminosäuren in größerem Maße vorhanden sind. Dennoch sind die entstehenden Mengen nicht mit anderen einschlägigen Quellen wie Grillgut, Pökelwaren oder Brot mit sehr dunkler Kruste vergleichbar.
Spinat wird zum Grünfärben anderer Lebensmittel wie z. B. Nudeln verwendet. Dazu wird er zuerst zu Spinatmatte verarbeitet. Aus den Blättern wird Chlorophyll gewonnen, das als grüner Lebensmittelfarbstoff eingesetzt wird oder Mundwässern und geruchsbindenden Produkten zugegeben wird.

Einkauf / Aufbewahrung

Je nach Aussaattermin unterscheidet man zwischen dem zarten Frühlings- und Sommerspinat (Ernte von März bis Mai), der auch als Salat gegessen werden kann, und dem kräftigeren, langstieligen Herbst- und Winterspinat (Ernte von September bis November), der immer gekocht wird. Im Handel wird Wurzelspinat (frisch mit Wurzeln), Blattspinat und Rahmspinat angeboten.Eine gute Portion Spinat erfordert eine Menge frischer Blätter- beim Kochen fallen sie stark zusammen. Kaufen Sie die Blätter möglichst noch knackig.
Spinat sollte nicht zu lange (etwa eine ganze Woche) bei Raumtemperatur gelagert werden. Zur längeren Lagerung wird kurzes Blanchieren, Abschrecken in Eiswasser und anschließendes Einfrieren empfohlen. Dann kann er bis zu 10 Monate gelagert werden.

Ersatz

Anstell von Spinat können Sie auch auf die mit dem Spinat verwandte Gartenmelde zurückgreifen.

Gesundheit

Spinat wird oder wurde auch als Heilpflanze verwendet. Die Pflanze ist ein Mittel gegen Blähungen (Karminativum), die Samen gelten als Abführmittel (Laxativum). Spinat diente auch zur Behandlung von Nierensteinen. Die Blätter wurden als fiebersenkendes Mittel (Antipyretikum), bei Entzündungen der Lunge und des Darms verwendet. Die Samen wurden bei der Behandlung von Atmungsproblemen, Leberentzündung und Gelbsucht eingesetzt.
Er ist reich an Vitaminen und Mineralien und versorgt den Körper mit Eisen und Calcium.
Mit 4800 Mikrogramm Beta-Carotin pro 100 Gramm gehört Spinat zu den besten Quellen für diesen Stoff, der für gutes Sehen und gesunde Haut eine ganz entscheidende Rolle spielt.
Wer schnell nervös wird oder öfter Stress hat, der kann mit Spinat durchaus etwas gegensteuern. Mit immerhin 62 Milligramm Magnesium enthalten 100 Gramm Spinat eine ganze Menge des Mineralstoffs, der auf das gesamte Nervensystem eine günstige Wirkung hat.
Mit gut 3,5 Milligramm Eisen enthält Spinat dennoch eine nennenswerte Portion des Mineralstoffs, der die Blutbildung fördert. Perfekt kombiniert wird eine Portion Spinat daher mit einem Vitamin C reichen Getränk. Mittels Vitamin C wird die Eisenaufnahme nämlich gefördert.
Bei 554 Milligramm Kalium pro 100 Gramm gehört Spinat zu den Lebensmitteln, die einen aus dem Lot geratenen Flüssigkeitshaushalt wieder in die Balance bringen können. Vor allem roh, zum Beispiel im Salat oder Smoothie, hilft Spinat auch dabei, Wasseransammlungen im Körper auf sanfte Art zu beseitigen.
In Sachen Vitamin-E-Gehalt liegt Spinat weit vor vielen anderen Gemüsesorten: 1,4 Milligramm sind es pro 100 Gramm. Vitamin E ist wichtig als Schutz vor freien Radikalen, die unsere Körperzellen schädigen, und beugt unter anderem vorzeitigen Alterungsprozessen vor.

Geschichte

Ein Vorläufer des in Mitteleuropa bekannten Spinats war vermutlich in Persien als »ispanag« kultiviert worden und wurde von den Arabern als »isbanah« nach Spanien gebracht. Dort wurde zum ersten Mal im 9. Jahrhundert von ihm berichtet. In Spanien wandelte sich der Name zu »espinaca«. In Mitteleuropa erwähnte ihn im 13. Jahrhundert erstmals Albertus Magnus: »Er übertrifft die Melde, besitzt borretschähnliche Blätter, wegerichähnliche Blüten und stachelige Früchte.« Im Mainzer Hortus Sanitatis von 1485 wird er als Heilpflanze beschrieben. Der Botaniker Leonhart Fuchs nannte ihn 1543 in seinem Kräuterbuch »Spinachia« und schrieb: »Spinat oder Spinet würdt auch Beynetsch genent … auf arabisch Hispanach … als Hispanachkraut, vielleicht darumb, das er aus Hispania erstlich in ander nation ist gebracht worden … Sie hielft bei Verdauungsstörungen und wird auch äußerlich verwendet.« Zu dieser Zeit war Spinat bereits weit verbreitet und verdrängte als Gemüse zusehends die im Mittelalter beliebte, verwandte Gartenmelde.

Mythologie

Die falsche Annahme eines außergewöhnlich hohen Eisengehalts von Spinat geht auf die Nicht-Berücksichtigung des Unterschieds zwischen getrocknetem und frischem Spinat zurück. Die Legende hat ihren Ursprung vermutlich in dem Werk des Basler Wissenschaftlers Gustav von Bunge. Von Bunge hatte 1890 den Eisengehalt von 100 Gramm getrocknetem Spinat korrekt mit 35 Milligramm beziffert. Das Ergebnis wurde anschließend auf frischen Spinat übertragen, obwohl dieser aufgrund des hohen Wassergehalts nur rund ein Zehntel an Eisen je 100 Gramm enthält. Mit dem unentdeckten Missverständnis wurde jahrzehntelang die Mär vom eisenreichen Spinat verbreitet, befördert durch zahlreiche Ratgeber und auch Figuren wie dem Spinat essenden Seemann Popeye. Die unkritisch übernommene These war auch in der Ärzteschaft jahrzehntelang weit verbreitet.

© 2026 coquina.de