



Gesundheitstipp
8024 Zürich
044/ 253 83 20
www.gesundheitstipp.ch

Medienart: Print
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften
Auflage: 64'698
Erscheinungsweise: monatlich

Themen-Nr.: 540.003
Abo-Nr.: 1088177
Seite: 9
Fläche: 40'765 mm²

Spinat schmeckt und macht stark

Frische Blätter lassen sich in der Küche vielseitig verarbeiten



Spinat schmeckt nicht nur aromatisch, sondern lässt auch die Muskeln wachsen. Allerdings nicht wegen des Eisens. Neue Studien zeigen überraschende Resultate.

Auf dem Markt bekam Maria Imfeld Lust auf frischen Spinat: Sie kaufte gleich 700 Gramm der knackig-grünen Blätter. Zuhause liess die Zürcher Ernährungsberaterin ihrer Fantasie

freien Lauf: «Am Freitag kochte ich eine Spinatsuppe. Am Samstag ass ich eine Portion gedämpft als Gemüsebeilage. Und mit dem Rest mixte ich am Sonntag einen Smoothie.» Einen Teil ass Maria Imfeld als Salat.

Im Frühling ist Spinat eine der ersten frisch erhältlichen einheimischen Gemüsesorten. Man kann aber fast das ganze Jahr Spinatblätter kaufen – vom März bis zum November. Je nach Zeitpunkt der Ernte sind die Blätter klein und glatt und werden als Jung- oder Babyspinat verkauft, oder sie sind gross und runzlig. Johann Kling von der

Fachstelle Gemüse am Strickhof in Winterthur erklärt: «Jungspinat ist teurer, weil der Ertrag geringer ist.» Kling empfiehlt, Babyspinat roh zu essen: «Es wäre schade, ihn zu kochen, weil er so fein ist.» Der gross-

blättrige Spinat schmecke hingegen «eindeutig besser», wenn man ihn kocht.

Von den gesunden Inhaltsstoffen profitiert man am meisten, wenn man Spinat roh isst: Er enthält fast so viel Vitamin C wie Orangen, zudem Vitamin A, Magnesium, Kalzium und Eisen. Beim



Gesundheitstipp
8024 Zürich
044/ 253 83 20
www.gesundheitstipp.ch

Medienart: Print
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften
Auflage: 64'698
Erscheinungsweise: monatlich

Themen-Nr.: 540.003
Abo-Nr.: 1088177
Seite: 9
Fläche: 40'765 mm²

Garen sollte man ihn ohne zusätzliches Wasser in einer Pfanne dämpfen, rät Maria Imfeld: «So bleiben möglichst viele wertvolle Stoffe drin.»

Studien: Nitrat ist gesund für Herz und Kreislauf

Wegen des Eisens ass die Comic-Figur Popeye kilowise Spinat. Doch der Eisengehalt ist nicht so gigantisch, wie man früher aufgrund eines Rechenfehlers glaubte. 100 Gramm enthalten rund drei Milligramm Eisen – ungefähr gleich viel wie gekochte Linsen. Die Oxalsäure

im Spinat hemmt aber die Eisenaufnahme im Darm.

Dennoch ist das Gemüse gut für die Muskeln. Allerdings aus einem anderen Grund – wegen des Nitrats. Früher galt der Stoff als schädlich. Doch immer mehr Studien kommen zum Schluss, dass Nitrat gesund fürs Herz und den Kreislauf ist. Tierversuche mit Mäusen zeigten, dass Nitrat zusammen mit ungesättigten Fetten, etwa Olivenöl, den Blutdruck senkt (siehe Gesundheitstipp 6/14). Forscher der schwedischen Karolinska-Universität fanden Hinweise darauf, dass Nitrat das Muskelwachstum anregt. Popeye hatte also vielleicht doch Recht.

Oxalsäure steht im Ruf, Nierensteine und Rheuma zu fördern. Doch das sei kein Grund, auf Spinat zu verzichten, sagt der Präventivmediziner David Fäh von der Universität Zürich. Menschen, die an

Arthritis oder Nierensteinen leiden, empfiehlt Fäh, viel zu trinken und kalziumreiche Lebensmittel zu essen. Denn Kalzium verringert die Aufnahme von Oxalsäure. «Die Italiener haben das schon lange gemerkt», so Fäh. «Sie kombinieren Spinat oft mit kalziumreichen Produkten, wie Ricotta oder anderen Käsesorten.» Auch das Kochen vermindert die Oxalsäure – am meisten, wenn man Spinat zusammen mit Magermilch kocht. Das zeigten Tests von neuseeländischen Wissenschaftlern.

«Besser tiefgekühlter Spinat als gar keiner»

Manche Leute greifen lieber zu Tiefkühlware – so spart man sich den Aufwand fürs Rüsten. Maria Imfeld hat nichts dagegen: «Besser tiefgekühlter Spinat als gar keiner.» Beim Tiefkühlen gehen laut Imfeld nur wenige Vitamine verloren. Sie empfiehlt aber, nicht fixfertig gewürzten Rahmspinat zu kaufen: «Er schmeckt immer gleich und nimmt uns die Möglichkeit, in der Küche kreativ zu schalten und zu walten.»

Andreas Gossweiler

Gratis-Merkblatt: «Spinat-Rezepte»

Zum Herunterladen unter www.gesundheitstipp.ch oder zu bestellen gegen ein frankiertes und adressiertes C5-Antwortcouvert bei: Gesundheitstipp, «Spinat», Postfach 277, 8024 Zürich.

ISTOCK/FF