

## Spinat macht nicht nur Popeye stark – er schmeckt auch so!

**Das grüne Krafftutter ist ein echter Frühjahrsbote und wird zu Recht mit diesem kuriosen Feiertag gefeiert: dem „Tag des Spinats“ am 26. März**

**Berlin, 20. März 2019.** Schon Comic-Held Popeye war nicht nur bestens in Form, sondern auch gut informiert: Spinat ist gesund! Dass Spinat besonders viel Eisen enthält, ist zwar ein widerlegter Mythos. Dennoch liefert Spinat jede Menge Vitalstoffe, insbesondere das Spurenelement Zink, das den Stoffwechsel ankurbelt. Dazu kommen zahlreiche Vitamine, Beta-Carotin und natürlich das viel zitierte Eisen! In den grünen Blättern stecken zwar keine Riesenmengen des blutbildenden Minerals, doch mit etwa 4 Milligramm pro 100 Gramm enthält Spinat immerhin rund 4-mal so viel Eisen wie Rotkohl, Kopfsalat oder Sellerie.

### Grüne Power

Popeyes Vorliebe für Spinat gründet sich vermutlich noch nicht einmal auf den jahrzehntelang kolportierten Kommafehler in der Nährwertberechnung. Denn schon in den Anfangsjahren des Comics lässt Popeye-Erfinder Elzie Segar seinen Helden höchstpersönlich sagen, dass er den Spinat aufgrund seines hohen Vitamin-A-Gehalts esse. Der sorgt nämlich dafür, dass schon rund 100 Gramm der grünen Blätter den Tagesbedarf decken. Und mit nur 16 Kalorien pro 100g zeigt Spinat, dass er nicht nur Seemannern Muskeln zaubert, sondern auch noch andere gesunde Vorzüge hat: wenig Kalorien, fast kein Fett und kaum Kohlehydrate. Nicht zuletzt deshalb findet man Spinat häufig auf dem Speiseplan von Frühjahrsdiäten.

### Eine Frage des Geschmacks

Spinat stammt vermutlich aus Persien, gehört aber schon seit mehreren Jahrhunderten zum ersten frischen Grün des Jahres in unseren Breiten. Im Handel bekommt man ihn in zwei Varianten, als Blatt- und als Wurzelspinat. Beim Blattspinat werden ausschließlich die einzelnen feinen Blätter gepflückt, beim Wurzelspinat wird die gesamte Pflanze mit Wurzelansatz geerntet. Dank der kurzen Kulturzeit von sechs bis acht Wochen, gibt es frischen Spinat durchgehend von März bis Dezember. Frühlings- und Herbstspinat lassen sich allerdings sowohl geschmacklich wie auch optisch unterscheiden. Der besonders zarte, feinblättrige und eher frisch grüne Frühlingsspinat lässt sich bestens roh, samt seiner Stiele genießen. Insbesondere der ganz junge und zarte Baby-Spinat ist eine köstliche Bereicherung für den Salat. Der robustere Herbst- bzw. Winter-spinat hat etwas kräftigere Blätter, schmeckt deutlich herber und würziger und wird deshalb gern gedünstet gegessen.

**Pressebüro deutsches Obst und Gemüse**  
c/o Pretzlaw Communications  
Elke Schickedanz  
[presse@deutsches-obst-und-gemuese.de](mailto:presse@deutsches-obst-und-gemuese.de)  
Tel. 030-28 49 78-21  
Fax 030-28 49 78-2

Das ganze Fotomaterial zum downloaden:  
[www.deutsches-obst-und-gemuese.de](http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de)

Alle Rezepte zum downloaden:  
[www.deutsches-obst-und-gemuese.de/immer-lecker/rezepte](http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de/immer-lecker/rezepte)



© Ariane Bille für BVE0 / Spinat



# Deutsches Obst und Gemüse

## Pressemitteilung

### Kulinarisches Allround-Talent

Spinat ist äußerst vielseitig. Er schmeckt roh im Salat, als Smoothie, mit Käse überbacken oder auch traditionell mit Kartoffeln und Spiegelei. Eine sehr delikate Zutat ist Spinat aber auch in Lachsrollchen, zur Pasta oder in der Lasagne. Nicht zu vergessen seine über jeden Zweifel erhabenen Qualitäten als Beilage zu Fisch und Fleisch. Wichtig ist den Spinat mit Salz, Pfeffer und optional Muskat kräftig zu würzen. Auch Zwiebeln und Knoblauch passen gut. Für eine blitzschnelle Spinatbeilage, das Blattgemüse einfach kurz mit Butter, gehackten Zwiebeln, Knoblauch, Salz und Pfeffer in der Pfanne schwenken.

### Wissenshunger!

**Zubereitung** – Frischen Spinat vor der Zubereitung gründlich waschen, da er oft sandig ist. Aber nicht im Wasser liegen lassen, denn das schwemmt die Nährstoffe aus. Um Aroma-Verlust zu vermeiden, den Spinat nur kurz anbraten oder kochen bzw. in einem Sieb blanchieren. Dafür das Blattgemüse für ca. eine Minute in kochendes Wasser geben und direkt danach in Eiswasser tauchen, damit der Spinat seine kräftig grüne Farbe behält und knackig bleibt.

**Einkauf** – Je nach Saison ist Spinat eher zart und feinblättrig oder größer und kräftiger. Das sollte beim Kauf berücksichtigt werden und ist kein Qualitätskriterium. Achten sollte man beim Einkauf aber darauf, dass die Blätter frisch, grün und kräftig aussehen und auch nicht gequetscht sind. Denn dann welken sie schneller.

**Tipp:** Außerdem sollte man bei der Mengenermittlung bedenken, dass Spinat beim Kochen stark zusammenfällt.

**Haltbarkeit/Lagerung** – Frischer Spinat lässt sich nicht allzu lange lagern und hält im Gemüsefach des Kühlschranks etwa 2-3 Tage. Am besten wird er in ein feuchtes Küchentuch eingewickelt, damit er nicht austrocknet. Alternativ lässt er sich einfrieren. Dafür den Spinat nach dem Blanchieren und Abschrecken vorsichtig ausdrücken und portioniert einfrieren. So hält er gut und gerne noch einmal 10 Monate. Die verbreitete Annahme, dass Spinat nicht wieder aufgewärmt werden sollte, ist übrigens widerlegt und stammt aus einer Zeit als ein effektives kühlen noch nicht möglich war. Wichtig ist, den Spinat schnell auskühlen zu lassen und dann in einem geschlossenen Gefäß im Kühlschrank aufzubewahren.

**Spinatflecken** – Frische Flecken am besten sofort mit warmem Seifenwasser entfernen. Alternativ sind auch Spiritus oder das Einreiben mit rohen Kartoffelscheiben beliebte Hausmittel.

**Grüne Farbe** – Der grüne Farbstoff im Spinat, das Chlorophyll, macht nicht nur Flecken, sondern liefert zum Beispiel auch grünen Gummi-



© BVE0 / Spinaternte



© BVE0 / Spinat auf dem Feld

bärchen ihre Farbe. Übrigens eignet sich Spinat auch hervorragend zum Färben Ostereiern.

**Spinat zu Gründonnerstag** – Schon der Name Gründonnerstag lässt Rückschlüsse auf etwas Grünes zu. Allerdings stammt der Name tatsächlich vom Wort „greinen“ ab. Dennoch ist es in vielen Regionen üblich, am Gründonnerstag etwas Grünes zu essen, wobei das nicht immer Spinat sein muss.

**Der Tag des Spinats** findet jährlich am 26. März statt. Ein guter Tag, um ein neues Spinatrezept zu probieren! **Zum Beispiel:**

### Quesadillas mit Spinatfüllung und Tomatensalsa

Zubereitungszeit: etwa 30-40 Min. / Schwierigkeitsgrad: leicht

#### Zutaten für 2 Personen

##### Für die Quesadillas:

- 100 g (Baby-)Spinat
- 4 Tortillas
- 150 g Saure Sahne
- 2 Mozzarellas
- Pfeffer, Salz
- Olivenöl

##### Für die Salsa:

- 200 g Tomaten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1/2 Limette
- 2 EL Olivenöl
- Pfeffer, Salz

#### Zubereitung

- Alle Tortillas von einer Seite mit der Sauren Sahne bestreichen. Den Mozzarella in Stücke zupfen und zwei der Wraps damit belegen. Dann den gewaschenen Spinat darauf verteilen, pfeffern und salzen. (Baby-spinat kann einfach so benutzt werden, aber normale Spinatblätter sollten vorher in Stücke geschnitten werden.) Zum Schluss die beiden übrigen Tortillas mit der bestrichenen Seite nach unten auf die belegten Wraps legen.
- Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und eine Quesadilla hineinlegen. Bei mittlerer Hitze für etwa 5 Minuten braten, bzw. so lange, bis sie goldbraun und knusprig ist. Mit einem Pfannenwender umdrehen und auch die andere Seite braten. Anschließend noch einen Schuss Öl in die Pfanne geben und die zweite Quesadilla darin anbraten.
- Da die Salsa schnell zubereitet ist, kann man sie nebenbei machen, während die Quesadillas braten. Dafür die Tomaten fein würfeln und die Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden. Den Saft der Limette auspressen und alles zusammen in eine Schüssel geben. Das Olivenöl unterrühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken.



© BVE0 / Frischer Blattspinat



© Ariane Bille für BVE0 / Baby-Spinat in der Pfanne



© Ariane Bille für BVE0 / Quesadillas mit Spinatfüllung und Tomatensalsa



# Deutsches Obst und Gemüse

## Pressemitteilung

**Für alle weiteren Fragen und / oder Bildwünsche können Sie sich gern unter [presse@deutsches-obst-und-gemuese.de](mailto:presse@deutsches-obst-und-gemuese.de) an uns wenden.**

### Über „Deutschland – Mein Garten.“

„Deutschland – Mein Garten.“ ist eine Verbraucherkampagne, die über die vielen Frische-, Qualitäts- und Umweltvorteile von Obst und Gemüse aus Deutschland informiert. Ziel ist es, Verbrauchern die heimischen Produkte, deren Saison und ihre Vorzüge näher zu bringen. Initiator der Kampagne ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO).

### Über die BVEO

Seit 1970 ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) der nationale Zusammenschluss von Erzeugerorganisationen und Einzelunternehmen für Obst und Gemüse. Unter dem gemeinsamen Dach haben die Mitglieder wichtige Kompetenzen gebündelt, um ihr gemeinsames Know-how für die hohen Qualitätsstandards von deutschem Obst und Gemüse einzusetzen. Neben der Organisation von Messe- und Kongressauftritten vertritt der Verband vor allem die politischen Interessen seiner Mitglieder und steuert die PR- und Marketingmaßnahmen.



© BVEO / Blattspinat

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse  
c/o Pretzlaw Communications  
Neue Schönhauser Straße 20  
10178 Berlin