

BIO

LEBENSMITTEL MIT CHARAKTER VON DEN BIOBAUERN ÖSTERREICHS



LEBENSMITTEL DER WOCHE:

BIO-SPINAT: POPEY'S KRAFTQUELLE!

Spinat schmeckt und ist ein Gemüse mit hohem Gesundheitswert. Die Franzosen nennen ihn aufgrund seiner positiven Wirkung auf Magenschleimhaut und Galle "Besen des Magens". Auch der Seemann Popeye schwört auf Spinat. Doch allein vom hohen Eisengehalt kann er seine Kraft nicht beziehen. Dieser ist nämlich eine Legende und beruht auf einem Tippfehler: In den 90er Jahren des vorletzten Jahrhunderts untersuchte ein amerikanischer Wissenschaftler die chemische Zusammensetzung von Spinat. Seine Sekretärin – so wird erzählt – schrieb die Untersuchungsergebnisse für ihn ab und notierte, dass 100 g Spinat 35 mg Eisen enthalte. Ihr war das Komma verrutscht. Tatsächlich sollte es 3,5 mg Eisen heißen.

WERTVOLLE INHALTSSTOFFE

Spinat hat einen hohen Eisengehalt (wenn auch nicht so hoch wie viele noch immer glauben!), er ist auch reich an Magnesium, Kalium und Calcium. An Vitaminen liefert Spinat vor allem B2, B6, Folsäure und auch mäßig Vitamin C. Auch der Gehalt an Carotinoiden – sie wirken als Antioxidantien, stimulieren die Immunabwehr, können die Haut vor den gefährlichen UV-Strahlen schützen und sie beugen vielen Krebsarten vor – ist beträchtlich. Der Gehalt an wertvollen sekundären Pflanzenstoffen ist in Bio-Gemüse deutlich höher.

Leider reichert Spinat auch Nitrat und Oxalsäure an. Den Nitratgehalt kann man allerdings durch Blanchieren bis zu 70% reduzieren. Biologisch gezogener Spinat speichert etwa ein Drittel weniger Nitrat als konventioneller. Achtung bei der Aufbewahrung von Spinat: Bei Zimmertemperatur verflüchtigen sich die wertvollen Inhaltsstoffe sehr rasch.

VERWENDUNG IN DER KÜCHE

Spinat möglichst frisch nach der Ernte zubereiten, da sonst Vitamine verloren gehen. Beim Putzen die groben Stiele weg-schneiden – sie sind der nitratreichste Teil. Da das enthaltene Nitrat sich bei Erhitzung in Nitrit umwandelt, sollte Spinat nicht aufgewärmt werden.

Verwenden lässt sich der erste Frühlingsbote Spinat in der Küche äußerst vielseitig: Der Frühlingsspinat hat sehr zarte Blätter, die sich roh gut als Salat eignen. Gegart wird Spinat in Füllungen von Strudeln, Tascherln, Lasagne und pikanten Kuchen, in Aufläufen, in pikanten Puddings, als Gemüsebeilage (Blatt- oder Cremespinat) oder als Gemüsegericht verzehrt. Gerne wird Spinat auch zum Färben von Nudeln, Knödeln oder Nockerln verwendet.

DAS MENÜ DER WOCHE:

500 g Spinat
1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
80 g Reis
750 ml Gemüsesuppe
400 ml Joghurt
3 Knoblauchzehen
Salz
Pfeffer aus der Mühle

1/2 Bund Frühlingszwiebeln oder 1/2
Zwiebel
1/2 Lauchstange
4 Karotten
4 EL Oliven- oder Sesamöl
2 Knoblauchzehen
Ingwer
Chilischote oder Chilipulver
Salz, Pfeffer
evtl. Curcuma
3–4 EL Suppe oder Wasser
Sojasoße nach Belieben
300 g Spinat
1 TL Speisestärke
1 Handvoll Petersilie
2 EL Essig

600 g Rhabarber
60 g Zucker
Saft einer halben Zitrone
100 g Erdbeeren
200 ml Milch
Mark einer halben Vanilleschote
4 Blatt Gelatine
3 Eier
40 g Zucker
1 Becher (200 ml) Schlagobers

200 g Rote Rüben
200 g junger Spinat
1 Zwiebel
Salatsoße:
2 EL Apfelessig
4 EL Kürbiskernöl
1/2 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer
2 EL Kürbiskerne

BIO-SPINAT

Labaneja (Arabische Spinat-Joghurt-Suppe)

(4 Portionen)

Spinat putzen, waschen und fein schneiden. Zwiebel hacken in Öl anlaufen lassen, Spinat und Reis dazu geben, mit Wasser aufgießen und kochen lassen, bis der Reis weich ist. Joghurt mit Salz und Pfeffer und gepresstem Knoblauch verrühren. In die fertig gekochte Suppe das Joghurt einrühren, abschmecken und servieren – nicht mehr aufkochen lassen, da sonst das Joghurt ausflockt.

Scharfe Spinatpfanne

(4 Portionen)

Frühlingszwiebeln der Länge nach halbieren oder Zwiebel in Spalten schneiden, Lauch grob ringelig schneiden, Karotten in Scheiben schneiden. Zwiebeln, Lauch, gehackten Knoblauch, gehackten Ingwer und Chili im Öl anbraten.

Salzen, pfeffern und mit Curcuma würzen. Karottenscheiben dazugeben und mitbraten.

Mit wenig Suppe oder Wasser aufgießen. Sojasoße dazugeben, 6 Minuten köcheln.

Grob gehackten Spinat dazugeben, kurz mitdünsten. Stärke in wenig kaltem Wasser anrühren, in das Gemüse einrühren. Nochmals aufkochen, gehackte Petersilie dazugeben. Mit Essig abschmecken. Dazu passen Reis oder auch Nudeln.

Rhabarber- Erdbeer-Crème

(4 - 6 Portionen)

Rhabarber schälen, in Stücke schneiden und mit wenig Wasser, Zucker und Zitronensaft ca 8 Minuten kochen. Erdbeeren dazugeben. Überkühlt pürieren.

Gelatineblätter in kaltes Wasser einweichen.

Milch und Vanille aufkochen, ausgedrückte Gelatineblätter darin auflösen. Eidotter mit Zucker schaumig schlagen, Vanillemilch und Fruchtpüree dazu geben, kalt stellen. Wenn die Crème fest zu werden beginnt, steif geschlagenen Eischnee und die Hälfte des steif geschlagenen Obers unterheben. Portionieren und mit restlichem Obers garnieren.

Zum Abendessen: Spinatsalat mit Roten Rüben

(4 Portionen)

Rote Rüben waschen, kochen oder dämpfen, schälen und überkühlt in Scheiben schneiden. Spinat waschen. Zwiebel ringelig schneiden. Das Gemüse mischen und mit der Salatsoße übergießen. Ev. mit gerösteten Kürbiskernen bestreuen.

Mag. Rosemarie Zehetgruber – Ernährungswissenschaftlerin, Buchautorin
www.gutessen.at