



## Spinat

Spinat (*Spinacia oleracea*) ist eine Pflanzenart innerhalb der Familie der Fuchsschwanzgewächse. Diese Zuchtform entstand höchstwahrscheinlich in Südwestasien und wird hauptsächlich als Blattgemüse verwendet. Spinat ist äußerst gesund – eine schwedische Studie hat die Förderung des Muskelaufbaus eindeutig bestätigt.

Das grüne Gemüse sollte möglichst frisch und unerhitzt verzehrt werden. Im Spinat ist von Natur aus relativ viel Nitrat enthalten. Nitrat selbst ist zwar nur gering toxisch. Es wird aber bakteriell in Nitrit umgewandelt – deshalb beachten Sie bitte folgende Ratschläge:

- 🌿 Sommer- und Freilandspinat enthält weniger Nitrat als Winter- und Treibhausspinat.
- 🌿 Tiefkühlspinat beinhaltet weniger Nitrat, weil er vor dem Gefrieren blanchiert wird und dabei ein Teil des Nitrats ins Blanchierwasser übergeht.
- 🌿 Spinat bitte immer im Kühlschrank aufbewahren. Bereits während der Lagerung wird Nitrat zu Nitrit umgewandelt.
- 🌿 Wenn Sie Spinat wieder aufwärmen möchten, dann kühlen sie ihn nach dem Kochen schnell ab und lagern ihn im Kühlschrank.
- 🌿 Lassen Sie das Spinatwasser immer abtropfen – darin befindet sich ein großer Teil des Nitrats, das sich in Nitrit umwandeln kann.
- 🌿 Bereits gekochter Spinat sollte nie länger als zwei Tag aufbewahrt werden!
- 🌿 Theoretisch kann durch lange Lager- oder Lieferzeiten auch schon vor dem Kochen Nitrit im Spinat entstehen.

**Wichtiger Hinweis:** Füttern Sie Säuglinge niemals mit Spinat! Denn das Nitrat wandelt sich nicht nur in der Pflanze zu Nitrit um, sondern auch in Mund und Darm. Erst mit sechs Monaten entwickelt der menschliche Körper ein Enzym, welches das körpereigene Hämoglobin wieder repariert.