

Marktführer

Spinat als Salat

Leona Stolterfoht, veröffentlicht am 28.04.2010



Endlich Frühling: Manfred Fischer und sein Spinat vom Freiland. *Foto: Zweygarth*

Stuttgart - Der berühmte Spinat mit dem Blubb kommt Jutta Göppel nicht ins Haus. Zwar bereitet die Inhaberin der Gärtnerei Bayer aus Beilstein das grüne Blattgemüse auch mal mit einem Schuss Sahne zu - aber ihren Spinat bezieht sie nicht aus der Tiefkühltruhe aus dem Supermarkt, sondern von ihren Kollegen. "Frischer Spinat ist etwas Leckeres", sagt Jutta Göppel. Vor allem jetzt, da die ersten Blätter vom Freiland geerntet werden.

Weitere Artikel zum Thema

[Rhabarber Die Wurzel der Barbaren »](#)
[Marktführer Junges Gemüse dank Heizung »](#)
[Typisch deutsches Gemüse One Kohlrabi please »](#)
[Brunnenkresse Nasse Füße mag der Kreuzblütler gerne »](#)
[alle Artikel anzeigen »](#)

"Die feinen Blätter eignen sich auch hervorragend für Salat", sagt Jutta Göppel. Für viele Spinatliebhaber ist diese Art der Zubereitung ungewohnt. Aber als vor Jahren Rohkost in Mode kam - vor allem wegen des hohen Vitamingehalts - hat man auch den Spinatsalat entdeckt. Susanne Raff aus Filderstadt, die mit ihrem Stand auf dem Schillerplatz vertreten ist, hat ihren Spinat in zwei Kisten aufgeteilt: In der einen liegen die kleinen, feinen Blätter, die etwas früher geerntet werden und sich deshalb sehr gut für den Salat eignen, in der anderen Kiste sind die größeren zum Kochen.

Weniger Eisen als gedacht

Doch nicht nur in der Art und Weise der Zubereitung hat sich was getan. Lange hat man geglaubt, dass es sich bei dem Gemüse um eine Eisenbombe handele - Generationen von Kindern mussten das Gemüse essen. Dann kam heraus, dass sich ein Wissenschaftler um eine Kommastelle vertan hat: der Gehalt an blutbildendem Eisen ist viel geringer als gedacht. "Gesund ist er trotzdem", sagt Elisabeth Fischer von der gleichnamigen Gärtnerei aus dem Remstal. In dem Gemüse stecken die Vitamine A, B und C, Ballaststoffe sowie die

Mineralien Kalium, Magnesium und Kalzium.

Der berühmte Blubb im Spinat macht das Gemüse übrigens nicht nur schmackhafter, er hat auch eine ernährungsphysiologische Berechtigung. In den Blättern ist Oxalsäure enthalten, die die ungünstige Eigenschaft hat, Kalzium zu binden. Für Menschen, die anfällig sind für Nierensteine, ist zu viel Oxalsäure gefährlich. Der Blubb, also etwas Milch oder Sahne, ist der natürliche Feind der Oxalsäure.

Eine weitere Besonderheit beim Spinat ist die Sache mit dem Aufwärmen. Er würde dabei giftig werden, hieß es immer. Inzwischen weiß man: aus dem ungefährlichen Nitrat wird tatsächlich das schädliche Nitrit. Doch nach einem Mal Aufwärmen ist der Nitritgehalt ungefährlich niedrig.

Elisabeth Fischer mag das Gemüse für ihr Leben gern, auch weil es Kindheitserinnerungen weckt. "Mein Vater hat schon vor sechzig Jahren unseren Spinat auf dem Großmarkt verkauft." Dafür musste sie frühmorgens aufstehen und aufs Feld zum Ernten. "Das hat riesigen Spaß gemacht." Vor allem, weil sie nach der Arbeit mit ihren Freunden losziehen durfte.

Wegen des Feiertages am Samstag findet der Wochenmarkt bereits am Freitag statt.

Rezept der Woche: Nudel-Spinat-Salat

Für dieses Rezept einer Marktgängerin eignet sich der junge Spinat mit den kleinen Blättern.

Zutaten (für vier Personen)

200 Gramm Penne-Nudeln, fünf Esslöffel Olivenöl, Salz, drei Tomaten, 200 Gramm junger Spinat, eine mittelgroße Zwiebel, eine Knoblauchzehe, vier Esslöffel Weißweinessig, Pfeffer, 100 Gramm Ricottakäse.

Zubereitung

Nudeln mit einem Esslöffel Öl in Salzwasser kochen und abgießen. Tomaten kreuzweise einschneiden, kurz in kochendem Wasser blanchieren, abziehen, vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Spinat waschen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Essig mit Salz, Pfeffer, Zwiebel, Knoblauch und Öl verrühren. Den Käse würfeln. Alles vermischen und in einer Schüssel anrichten.

http://www.stuttgarter-zeitung.de/stz/page/2469016_0_9223_-marktfuehrer-spinat-als-salat.html