

## **Ist das Aufwärmen von Spinat gesundheitsschädlich?**

Eine alte Küchenweisheit besagt, Spinat dürfe nach dem Kochen nicht wieder aufgewärmt werden. Diese Erkenntnis stammt aus der Zeit vor 1913. Während man damals, als es noch keine Kühlschränke gab, nach mehrmaligem aufwärmen von Spinat Angst vor einer Nitritvergiftung haben musste, ist diese Sorge heute unbegründet. Das Aufwärmen von Speisen mit Spinat ist bei den heutigen Kühlmöglichkeiten kein Problem mehr.

Wer die Speisenreste schnell abkühlt und im Kühlschrank lagert, kann Spinat auch am zweiten Tag ohne Reue genießen.

## **Warum sollte man bei der Verwendung von Spinat einige Regeln beachten?**

Neben vielen, für den Menschen positiven Inhaltsstoffen, enthält Spinat auch Nitrat, das er aus dem Boden aufnimmt. Nitrat ist ein lebensnotwendiger Pflanzennährstoff, der die Pflanze mit Stickstoff für das Wachstum versorgt. Nitrat an sich ist für den menschlichen Körper ungefährlich. Während ungünstiger Lagerung und falschem Aufwärmen wird es in Nitrit umgewandelt. Dieses Nitrit kann sich in zu hohen Mengen ungesund auf unseren Körper auswirken.

## **Blanchieren von Gemüse**

Spinat verlesen, die harten Stiele entfernen und gründlich waschen. Den Spinat in einem Topf mit reichlich sprudelnd kochendem Wasser bis zu maximal 3 Minuten sieden lassen. Anschließend in kaltem Wasser abschrecken. Das Kochwasser abgießen (in den Ausguss, nicht weiter verwenden). Die Spinatblätter gegebenenfalls leicht ausdrücken, um weiteres Wasser zu entfernen.

Beim Blanchieren fällt der Spinat schnell in sich zusammen. Eine vermeintlich ausreichende Menge wird zur kleinen Menge.

Das Blanchieren mit heißem Wasser schwemmt bis zu 70 Prozent des Nitrats aus. Der herbe Geschmack wird etwas gedämpft, die Vitamine werden geschont und die Farbe bleibt erhalten. Der Spinat hat nach dem Blanchieren noch leichten Biss und ist servierfertig. Er lässt sich nun auch gut einfrieren oder weiter verwenden.

## **Weitere Tipps für einen gesunden Spinat- Genuss**

- Freilandspinat enthält meist weniger Nitrat als Treibhausspinat
- Frischen Spinat am besten aus der Region kaufen und bald verzehren, durch lange Transporte kann Nitrit entstehen
- Frischer Spinat ist nur wenige Tage haltbar - Spinat im Kühlschrank lagern, abgedeckt mit einem feuchten Tuch; nicht länger als 2 Tage
- Bereits gekochten Spinat (Speisereste) abgedeckt im Kühlschrank lagern und nicht länger als 2 Tage aufbewahren
- Spinat nicht lange warm halten – besser schnell abkühlen lassen und die Mahlzeit noch einmal erwärmen
- Das Kochwasser des Spinats abgießen und nicht weiter verwenden (enthält einen Teil des im Gemüse vorkommenden Nitrats)
- Dicke Stängel enthalten besonders viel Nitrat und gehören in den Bio-Abfall
- Verzichten Sie in der Säuglingsnahrung auf Spinat