



KÜCHENGEFLÜSTER VON FORREST COOK



1. QUARTAL 2019

WISSENSWERTES • NEUIGKEITEN • REZEPTE • IDEEN • SPASS • TIPPS

SALUTI!

MACHT SPINAT STARK?

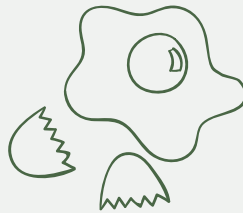
Superkräfte durch Spinat? Bei Popeye hat's funktioniert!



WAS STECKT EIGENTLICH IM SPINAT?

Durch eine falsch gesetzte Kommastelle wurde dem Spinat ein extrem hoher Eisengehalt zugeschrieben und erlangte dadurch einen Boom. Sogar der Comic-Held Popeye erhielt durch eine Spinatmahlzeit Superkräfte! Der Eisenmythos hielt sich lange und dadurch bekamen viele Kinder lange Zeit so oft wie möglich Spinat zu ihren Mahlzeiten. Obwohl Spinat nicht dieser extrem hohe Eisengehalt zuzuschreiben ist, gehört er trotz dessen zu den eisenhaltigen Gemüsesorten (3,4 Milligramm pro 100 Gramm). Ebenso enthält Spinat viele Mineralstoffe, Vitamine und Eiweiß.

Der zarte Frühlingspinat hat zwischen März und Mai Saison und der kräftige Winterspinat wird im September und Oktober geerntet. Beim Einkaufen hat man die Wahl zwischen Wurzel- und Blattspinat. Beim Wurzelspinat erhält man die ganze Pflanze plus Wurzel. Der sehr zarte Blattspinat kann auch roh verzehrt werden, da er weniger Oxalsäure enthält. Wie bei vielen Gemüsesorten sollte auch Spinat möglichst kurz gelagert werden, da er sonst immer mehr an den guten Inhaltsstoffen verliert. Falls die Zeit dann doch etwas länger ist, dann ist die Lagerung im Kühlschrank zu empfehlen. Am besten in ein feuchtes Tuch eingewickelt.



WAS IST DRIN? DAS IST DRIN!

3,4 mg
EISEN/100g

* MINERALSTOFFE
* VITAMINE
* EIWEISS

frischer junger Spinat



WIESO MACHT SPINAT MANCHMAL STUMPFE ZÄHNE?

Spinat enthält Oxalsäure und in Kombination mit einem Milchprodukt, welches Calcium enthält, kann das dazu führen, dass sich ein Salz bildet und das wiederum bringt das Gefühl von stumpfen Zähnen.

Meist geht dieses Gefühl nach ein paar Minuten wieder weg. Oxalsäure kann durch ein kurzes Blanchieren vom Spinat gelöst werden.



KÜCHENGEFLÜSTER VON FORREST COOK



1. QUARTAL 2019

WISSENSWERTES • NEUIGKEITEN • REZEPTE • IDEEN • SPASS • TIPPS

SALUTI!

DARF SPINAT WIEDER AUFGEWÄRMT WERDEN?

Spinat gehört zu den nitratreichen Gemüsen, was erstmal nicht bedenklich ist. Allerdings kann sich das Nitrat durch Bakterieneinfluss in Nitrit umwandeln. Aus dem Nitrit können sich Nitrosamine bilden, welche als krebserregend gelten. Um zu vermeiden, dass sich Nitrit und Nitrosamine bilden, ist es wichtig, dass zubereiteter Spinat nicht über längere Zeit bei Zimmertemperatur gelagert wird sondern im Kühlschrank.

Aber das Aufwärmen des bereits schon einmal gekochten Spinats ist unbedenklich.



Aufwärmen ist kein Problem!

SPINATPFANNKUCHEN ZUM NACHKOCHEN:

FÜR DEN PFANNKUCHENTEIG
BRAUCHST DU:

- * 100g SPINAT
- * 350g MILCH
- * 4 EIER
- * 200g DINKELMEHL
- * 1 PRISE SALZ

WEITERE LECKERE
GERICHTE MIT SPINAT:

- * Kartoffeln
mit Ei und Spinat
- * Spinat mit Fisch
- * Nudeln mit
Spinatsoße

FÜR DIE GEDÜNSTETEN
MÖHREN MIT KÄSE BRAUCHST DU:

- * 250g ZIEGENWEICHKÄSE/SCHAFSKÄSE
- * 600g MÖHREN
- * 1 KNOBLAUCHZEHE
- * ETWAS OLIVENÖL
- * 250ml ORANGENSAFT
- * 1 EL GROBER SENF
- * 2 TL HONIG

Spinat putzen und mit der Milch fein pürieren. Dann die Eier und das Mehl hinzu mit Salz abschmecken und einen Pfannkuchenteig rühren. Teig etwas quellen lassen.

Dazu kann man Möhrenscheibchen mit Knobi in Öl andünsten. Mit Orangensaft ablöschen und ein paar Minuten köcheln lassen. Senf und Honig unterrühren und mit Salz abschmecken. Danach werden die Möhren mit zerbröseltem Ziegenweichkäse oder Schafskäse vermischt und zu den Pfannkuchen gereicht.

MAL DOCH FORREST SELBST AUS :-)

