

Spinat bitte nicht nur am Gründonnerstag!

VEÖ, Wien, April 2007: Durch einen simplen Abschreibfehler wurde einst der legendäre Ruf des Spinats als gigantischer Eisenlieferant begründet. Inzwischen ist der Irrtum korrigiert. All jenen, die bislang immun gegen Popeyes Überredungskunst waren, liefert der Verband der Ernährungswissenschaftler Österreichs nun weitere Argumente für regelmäßigen Spinatgenuss. Denn über die Eisendebatte hinweg, wird auf die wertvollen anderen Inhaltsstoffe von Spinat (Carotinoide, Folsäure, Vitamin C) meist völlig vergessen.

Ein verrutschtes Komma mit Folgen

Die Legende vom Eisenreichtum geht auf das 19. Jahrhundert zurück, als eine Sekretärin in einem wissenschaftlichen Labor beim Eisengehalt von Spinat 35 mg anstelle von 3,5 mg in die damalige Nährwerttabelle eintrug. Auch wenn die glänzenden Blätter längst nicht so viel Eisen enthalten wie in der Nachkriegszeit angenommen, ist Spinat das eisenreichste Gemüse. Unter den Gemüsesorten können nur Sauerampfer und Schwarzwurzel dem Spinat hinsichtlich des Eisengehalts das Wasser reichen.

Nicht nur für schlappe Matrosen

Die dunkelgrünen Blätter bunkern während der Wachstumsphase jede Menge so genannter **Xanthophylle** (ein Mitglied der Carotinoidfamilie) und **β-Carotin**, die besonders Lunge und Augen schützen und auch aktiv zur Senkung des Krebsrisikos beitragen können. Da Xanthophylle sehr hitzeempfindlich sind, lohnt sich zur Abwechslung der Rohgenuss der würzigen Blätter in Form von Salat. Kurzes Blanchieren ist bei warmen Gerichten langen Garzeiten vorzuziehen.

Je nach Sorte liefert Spinat darüber hinaus beachtliche Mengen an **Vitamin C**. Damit dieser wertvolle Inhaltsstoff beim Blanchieren der Blätter nicht zur Gänze in den Kochtopf wandert, ist schonende Behandlung geboten. Roher Spinat gehört in den Kühlschrank. Wird Spinat zwei Tage bei Zimmertemperatur gelagert, büßt er drei Viertel seines Vitamin C-Gehaltes ein. Steht Spinat auf dem Speiseplan, bedeutet das eine Frischzellenkur für den Körper. Verantwortlich dafür ist ein Vitamin, das erstmals 1941 aus Spinatblättern isoliert wurde und dessen Name sich deshalb vom lateinischen "folium" – also Blatt – ableitet. Die Rede ist von der **Folsäure**. Diese spielt eine Schlüsselrolle bei der Zellteilung und Zellneubildung im Körper, was ihre Bedeutung in der Schwangerschaft (Vorbeugung von Neuralrohrdefekten) und im Wachstum erklärt.

Der Star am Vitamin-Himmel

Die Ernährungswissenschaft sieht ein Verbesserungspotenzial bei der Folsäureversorgung: Ernährungsberichte weisen weltweit die Folsäure als Mangelvitamin quer durch alle Bevölkerungsgruppen aus. Für Erwachsene wird eine tägliche Aufnahme von 400 Mikrogramm (µg) Folsäure pro Tag empfohlen, für Schwangere sogar 600. Tatsächlich wird diese Vorgabe in Österreich nur etwa zur Hälfte erreicht. Mit 100 g Spinat wird das Soll auf dem Folsäurekonto bereits zu einem Drittel getilgt (100 g Spinat enthalten 145 µg Folsäure).

Alles im grünen Bereich

Spinat gehört zu jenen Gemüsesorten, die Nitrat aus dem Boden in größeren Mengen anreichern können. Nitrat selbst ist gesundheitlich unbedenklich, kann jedoch durch Lagerung und Zubereitung in Nitrit umgewandelt werden, das den Sauerstofftransport im Blut behindert.

Zum Schutz der KonsumentInnen regelt eine EU-Verordnung die zulässigen Höchstgehalte für Nitrat im Spinat. Im Kleinkindalter ist auf das Aufwärmen von Spinat nach Möglichkeit zu verzichten. Für Erwachsene ist der Verzehr von aufgewärmtem Spinat aber unbedenklich. Beim Blanchieren von Spinat wird der Nitratgehalt um bis zu 70 % reduziert.

Um ganzjährig in den Genuss der gesundheitsförderlichen Inhaltsstoffe zu kommen, sollte man es daher mit Verona Pooth – vormals Feldbusch – halten. Aber nicht nur am Gründonnerstag.

Autorin und Rückfragehinweis: Mag. Eva Unterberger, eva.unterberger@essenziell.at, 01/54 55 967-2