

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 86 (2008)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Ein zartes Plänzchen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-726115>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 17.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Ein zartes Pflänzchen

Generationen von wehrlosen Kindern sind mit Spinatbrei gequält worden. Mittlerweile gilt frischer Spinat allerdings als Delikatesse. Gesund ist er dennoch.



Bilder: Prisma/Photocuisine, Saisonküche

Es ist tatsächlich wissenschaftlich erwiesen, dass Spinat die Muskeln wachsen lässt. So wie beim berühmtesten aller Spinatesser, der legendären US-amerikanischen Comicfigur Popeye. Der Seemann warf jeweils eine Dose Spinat ein und machte dann seine Feinde problemlos platt.

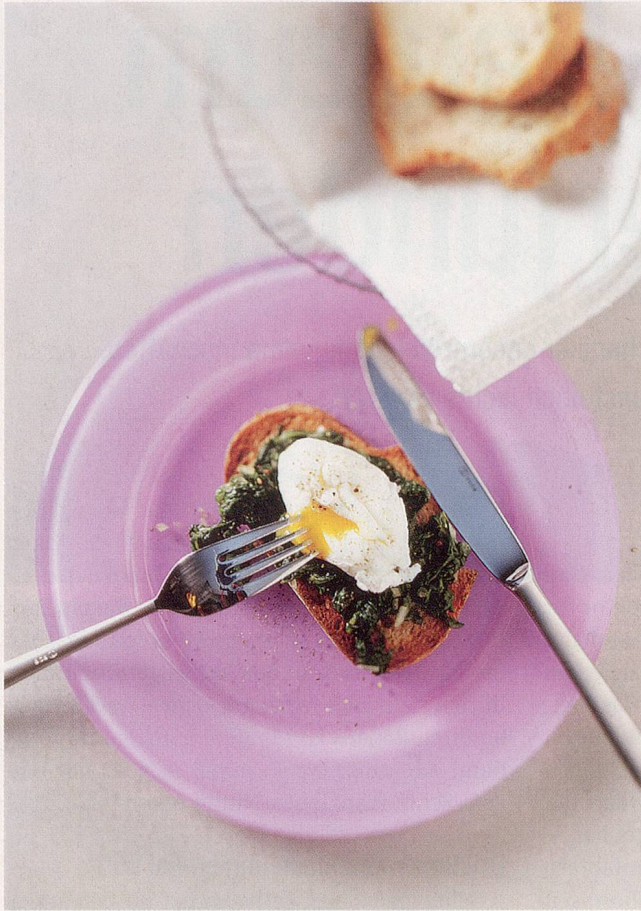
Die Forscher haben nun also herausgefunden, dass das Blattgrün die Muskeln wirklich zum Wachsen bringt. Es braucht beim Menschen allerdings mehr als ein Kilo Spinat pro Tag, um dies zu erreichen. Spinatdoping ist deshalb aus der Sportwelt noch nicht bekannt.

Spinat, klein gehackt und mit Zwiebeln überwürzt, kann nicht nur einem Kind den Tag versauen. Also machen wirs jetzt richtig. Solange er noch frisch ist, lässt Spinat kaum Unterschiede erkennen zwischen der dicken, grossblättrigen Sorte, die vielleicht etwas bitterer ist, und den feineren, dünneren Blättern. Aber: Alle Spinatblätter haben Stängel. Die müssen abgezwickelt werden. Spinat muss immer gründlich gewaschen werden, er ist oft sandig. Die tropfnassen Blätter werden zuerst einmal in einen leeren, heissen Topf gesteckt. Sofort den Deckel drauf. Sie fallen in kürzester Zeit zusammen, was bedeutet, dass sie gar sind.

Das ist alles, was es braucht, um aus einem riesigen Blätterberg vier bescheidene Portionen zu machen. Spinat ist leicht. Ab zwei Kilos braucht es eine Badewanne zum Waschen!

Die gegarten Blätter einmal umrühren und durch ein Sieb abgiessen; kalt abschrecken, damit die grüne Farbe nicht verblasst. Das alles darf nicht länger als zwei Minuten dauern. Von nun an beginnt die Kür. Braune Butter schmeckt gut zu Spinat, Muskatnuss auch, geröstete Sesamsamen passen hervorragend, Crème fraîche ebenso. Eine Spinatsuppe (Rinderbouillon, junger Knoblauch, frisch geriebener Parmesan) ist eine Köstlichkeit. Und was immer gut zu Spinat passt, sind Champignons.





## Ei auf Spinattoast

Kleine Mahlzeit für 4 Personen

**4 Scheiben Vollkornbrot**  
**1 Zwiebel**  
**2 EL Olivenöl**  
**600 g Blattspinat tiefgekühlt,**  
**vor Gebrauch auftauen**  
**Salz, Pfeffer**  
**4 l Wasser**  
**ca. 4 EL Essig**  
**4 Eier**

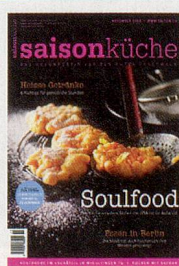
→ Brot toasten. Zwiebel fein hacken, im Olivenöl dünsten. Spinat beifügen, mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Wasser mit dem Essig aufkochen. Hitze reduzieren, das Essigwasser darf nicht mehr kochen.

→ Eier einzeln in Tassen aufschlagen, ohne das Eigelb zu verletzen. Nacheinander sorgfältig ins Essigwasser gleiten lassen. Knapp vor dem Siedepunkt 4 bis 5 Minuten pochieren. Dabei nach etwa 1 Minute mit zwei Esslöffeln das Eiweiss ums jeweilige Eigelb legen. Eier mit einer Schaumkelle vorsichtig aus dem Wasser heben. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Nach Belieben die Ränder mit einer Schere glatt schneiden. Mit dem Spinat auf Toast anrichten. Eier mit Salz und Pfeffer bestreuen. Sofort servieren.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten.  
 Pro Person ca. 16 g Eiweiss, 11 g Fett,  
 38 g Kohlenhydrate, 1300 kJ/310 kcal.

## Riecht gut, schmeckt gut

Duftschwaden wie aus Onkel Toms Hütte. Die aktuelle Saisonküche stellt Soulfood vor, die moderne Variante der Speisen, die Anfang des vorletzten Jahrhunderts die Sklaven in den US-Südstaaten kochten. Dazu gibts Rezepte für Safrangerichte und für aromatische heisse Getränke, die kalte Abende gemütlich machen. Die Saisonküche erscheint monatlich. Das Jahresabo kostet nur 34 Franken; Bestellung oder Gratis-Probeexemplar unter [www.saison.ch](http://www.saison.ch) oder über Telefon 0848 87 77 77 (Normaltarif).



## Was Spinat bewirkt

### Allergien

Spinat löst selten eine allergische Reaktion aus.

### Cholesterin

Eine der vielen positiven Wirkungen des Gänsefussgewächses ist, dass es wie alle Pflanzen kein Cholesterin enthält. Menschen mit hohen Blut-fettwerten können deshalb Spinat bedenkenlos essen. Doch Spinat ist wie Rhabarber und Kakao reich an Oxalsäure, welche die Bildung von Nierensteinen fördern kann.

### Diabetes

Spinat enthält kaum Zucker, Kohlenhydrate und Fett. Zuckerkrankte können unbeschwert zugreifen.

### Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Die Alpha-Linolensäure im Spinat ist eine für das Herz-Kreislauf-System äusserst gesunde Omega-3-Fettsäure. Der Verzehr von Spinat ist also sehr herzgesund.

### Übergewicht

Magere 18 Kalorien finden sich in 100 Gramm Spinat. Dafür fördert Spinat die Gesundheit, denn er enthält wertvolle Mineralstoffe und Vitamine: Natrium, Kalium, Magnesium, Kalzium, Eisen, Zink, Chlorid, Phosphor, Betacarotin, Vitamin E, Vitamin B1, Vitamin B2, Niacin, Vitamin B6, Vitamin C, Folsäure und Pantothenensäure. Der Eisengehalt von Spinat ist jedoch viel tiefer als lange angenommen. In 100 Gramm Spinat finden sich nur 3 bis 4 Milligramm – und dies in gebundener Form. Das Eisen wird deshalb im Körper nur in geringen Mengen aufgenommen.

### Verdauung

Spinat enthält einen guten Anteil an Ballaststoffen – etwa 1,8 Gramm pro 100 Gramm. Wer mit Verstopfung kämpft, sollte Spinat essen, denn er regt die Verdauung an und wird auch als erweichendes, den Stuhlgang förderndes Mittel gebraucht. Und das grüne Gemüse wirkt gegen Übersäuerung.

### Fachliche Beratung:

Marianne Hug, dipl. phil. II, Ernährungswissenschaftlerin, Zürich