

Spinat – das knackig-frische und kräftig-grüne Geschmackserlebnis.

Spinat stammt ursprünglich aus dem Orient. Erst seit dem späten 11. Jahrhundert ist dieser hierzulande bekannt.

Er verfügt über eine Reihe interessanter Inhaltsstoffe. Er enthält unter anderem das Carotin, die Vorstufe des Vitamin A, die Folsäure, welche wichtig für die Blutgewinnung und Schwangere ist, und das Vitamin C. Zudem enthält Freilandspinat immer weniger Nitrat als Treibhausware.

Achten Sie beim Einkauf darauf, dass die Spinatblätter knackig-frisch und kräftig-grün ausschauen. Zudem sollten Sie immer daran denken, dass der Frühlingsspinat etwas milder, als der Herbstspinat ist.

Die Lagerdauer des Spinats im Kühlschrank sollte 2 Tage nicht überschreiten. Nach dem Garen sollten Sie ihn nicht länger als 2 Tage zum Verzehr aufheben und auch nicht öfter als 1 Mal aufwärmen. Junggeborene sollten erst ab dem 6. Monat mit Spinat gefüttert werden.

Verwenden können Sie den Spinat vielfältig. Entweder roh im Salat, oder als Lasagne, in der Suppe oder auf der Pizza. Wie Sie sehen, der Spinat ist ein echtes Multi-Talent.

Lassen Sie es sich schmecken und bleiben Sie gesund!

Weitere Informationen unter:

Praxis für Ernährungstherapie & Beratung

Birthe Krenski

Alsenstr. 15

47137 Duisburg

Tel: 0203-4497188

www.issdichgesund.de

