

Darf man Spinat aufwärmen?



Gleich zu Beginn: Ja, man darf ihn aufwärmen, aber es müssen bestimmte Bedingungen eingehalten werden. Und ganz wichtig: Babys und Kleinkinder sollten keinen aufgewärmten Spinat essen.

Der Grund dafür ist, dass Spinat sehr nitrathaltig ist. Nitrat ist eine harmlose Stickstoffverbindung, die Pflanzen zum Überleben benötigen. Wird gekochter Spinat lange aufbewahrt, kann sich das Nitrat in Nitrit umwandeln. Dieses Nitrit wird dann im Körper in Nitrosamine umgewandelt, die als krebserregend gelten.

Bio-Gemüse enthält weniger Nitrat als Gemüse aus konventioneller Landwirtschaft. Grund hierfür ist die Art der Düngung. Wird auf mineralische Dünger (aus Erdöl hergestellt) verzichtet, so ist der Nitratgehalt im Gemüse auch deutlich geringer.

Wie kann man verhindern, dass sich das Nitrat im Spinat in giftiges Nitrit umwandelt? Zunächst einmal ist es wichtig, dass die übrig gebliebenen Spinatreste rasch abgekühlt werden. Danach sollte der Spinat zugedeckt im Kühlschrank aufbewahrt werden. Am nächsten Tag beim Aufwärmen des Spinats sollte man darauf achten, dass er auf mindestens 70 Grad erhitzt wird.

Auch wenn man diese beiden Regeln beachtet, sollten kleine Kinder keinen aufgewärmten Spinat essen. Das Nitrit kann nämlich den Sauerstofftransport im Blut stören, was wiederum zu einer lebensgefährlichen Blausucht führen kann. Erwachsene haben dafür einen Entgiftungsmechanismus, der Kleinkindern fehlt. Also sollten Kinder, bevor sie drei Jahre alt sind, nur frisch zubereiteten Spinat essen.

Der Mythos, dass man Spinat nicht wieder aufwärmen darf, geht übrigens in die Zeit zurück, als es in den Haushalten keine Kühlschränke gab und daher die erste Regel (das rasche Abkühlen und Kaltstellen) nicht eingehalten werden konnte.

Quellen:

<https://www.beobachter.ch/ernahrung/ernahrungsformen/ernahrung-aufgetischte-mythen>
https://www.kleinezeitung.at/lebensart/gesundheit/gutefrage/4813561/Nachgefragt_Darf-man-Spinat-wirklich-nicht-aufwaermen
https://www.t-online.de/leben/essen-und-trinken/id_72683620/giftig-oder-nicht-darf-man-spinat-aufwaermen-.html
<https://www.spektrum.de/frage/darf-man-spinat-wieder-aufwaermen/1550934>
https://www.focus.de/gesundheit/praxistipps/spinat-aufwaermen-so-gehts-richtig_id_6513846.html
<https://www.ages.at/themen/rueckstaende-kontaminanten/nitrat/>