

Gründonnerstag: sechs Fakten zum Spinat

Am Gründonnerstag hat der Spinat in den heimischen Küchen seinen großen Auftritt. Ein guter Anlass also, sich etwas näher mit dem Gemüse zu beschäftigen. Der Verein *Land schafft Leben* hat Wissenswertes über den Spinat in sechs spannenden Fakten zusammengefasst.

Zuhause in Niederösterreich

Jede Österreicherin und jeder Österreicher isst durchschnittlich etwa 1,3 Kilogramm Spinat in einem Jahr, am meisten davon rund um Ostern. Der Großteil des in Österreich angebauten Spinats stammt aus Niederösterreich. Ganze 90 Prozent der gesamten Anbaufläche von Spinat befinden sich dort. Heimischer Spinat wird je nach Witterung und Anbaumethode zwischen März und November geerntet.

Kalorienarmer Vitaminheld

Spinat besteht zu 90 Prozent aus Wasser, daher ist auch sein Kalorienanteil von 21 Kilokalorien pro 100 Gramm relativ gering. Dafür enthält Spinat viele Vitamine: Er beinhaltet Vitamin C, Vitamin K, verschiedene B-Vitamine und Beta-Carotin sowie die Spurenelemente Folsäure, Kalium, Magnesium und Kalzium.

Superpower Eisen?

Die weit verbreitete Annahme, Spinat sei ein Garant für das Spurenelement Eisen, ist hingegen falsch. Der Irrglaube resultiert aus einem Rechenfehler eines Wissenschaftlers. Spinat hat tatsächlich nur 4,1 Milligramm Eisen pro 100 Gramm Spinat und nicht 35 Milligramm wie ursprünglich angenommen. Einen höheren Eisengehalt als Spinat haben beispielsweise Leinsamen mit 6,8 Milligramm je 100 Gramm.

Aufwärmen zerstört das Heldentum

Richtig hingegen ist es, dass Spinat sich nicht gut zum Aufwärmen eignet. Spinat speichert Nitrat, welches vorrangig in Stielen und Blattrippen enthalten ist. Wird Spinat daher mehrmals aufgewärmt oder lange warmgehalten, kann Nitrat in Nitrit umgewandelt werden. Dieses kann sich mit Eiweiß zu Nitrosaminen verbinden und gesundheitsschädigend wirken.

Weitgereister Held

Seinen Ursprung hat das Gänsefußgewächs vermutlich im Kaukasus. Über Spanien trat der Spinat schließlich seinen Siegeszug über Europa an. Gegenwärtig ist er sowohl als traditionelle Beilage beliebt als auch ein gern gesehener Vitaminlieferant in Smoothies oder Salaten.

Was hat der Gründonnerstag mit Spinat zu tun?

Auch wenn man dies vielleicht meinen könnte, so hat der Gründonnerstag mit dem Essen von Spinat eigentlich nichts zu tun. Die Herkunft der Bezeichnung ist nicht eindeutig geklärt. Es wird vermutet, dass sich das „Grün“ vom mittelhochdeutschen Wort „greinen“ ableitet, was so viel wie weinen bedeutet. Damit wäre das Trauern angesichts der Passion Jesu gemeint. An diesem Tag grünes Gemüse zu essen, beruht lediglich auf einem Volksbrauch.

Für Rückfragen oder ein Interview stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

Presseaussendung

Wien, 27. März 2024



Carmen Brüggler, Kommunikation

Land schafft Leben

8970 Schladming | Erzherzog-Johann-Straße 248b

1010 Wien | Schwarzenbergstraße 8/1

T: 01 89 06 458

presse@landschafttleben.at

Bildbeschreibungen:

- Am Gründonnerstag hat der Spinat in den heimischen Küchen seinen großen Auftritt; © *Land schafft Leben*

Weiterführende Links für Ihre Recherche:

- www.landschafttleben.at

Kurzinfo Land schafft Leben

„Den Menschen fehlt der Bezug zu Lebensmitteln, sie treffen ihre Konsumententscheidungen hauptsächlich über den Preis.“ Es war diese Erkenntnis, die den Bio-Bergbauern **Hannes Royer** und die Unternehmerin **Maria Fanninger** 2014 dazu veranlasst hat, zusammen mit Mario Hütter den gemeinnützigen Verein **Land schafft Leben** zu gründen und 2016 schließlich der Öffentlichkeit zu präsentieren. Transparent und unabhängig klären sie seither zusammen mit ihrem Team über österreichische Lebensmittel und deren Produktion auf und schaffen Bewusstsein für die ökologischen und gesundheitlichen Auswirkungen unseres Lebensmittelkonsums. Dazu beleuchtet der Verein die gesamte Wertschöpfungskette von der Landwirtschaft über die Verarbeitungsbetriebe bis in die Gastronomie und den Handel. Die Ergebnisse der wissenschaftlich fundierten Recherchen werden in Form von Bild, Text und Video aufbereitet und sind frei unter www.landschafttleben.at zugänglich. Die beiden Gründer*innen Hannes Royer und Maria Fanninger stehen mit ihrem Verein *Land schafft Leben* für Konsument*innen ebenso wie Medienvertreter*innen als erste Ansprechpartner zu vielfältigen Themen aus der Lebensmittelwelt zur Verfügung. Auch über zahlreiche Social-Media-Kanäle, einen Newsletter und Vorträge bekommen Konsument*innen realistische Bilder, die unsere Lebensmittelproduktion weder skandalisieren, noch beschönigen. Ein besonders wichtiges Sprachrohr ist der mehrfach prämierte Podcast „Wer nichts weiß, muss alles essen“, mit dem der Verein 2023 den Ö3-Podcast-Award gewinnen konnte. *Land schafft Leben* finanziert sich über vier Säulen: Aktuell unterstützen über 60 Förderer den Verein, darunter Verarbeiter, Erzeugergemeinschaften und Vertreter des Lebensmittelhandels; zudem erhält *Land schafft Leben* seit dem Jahr 2021 eine öffentliche Förderung; weiters nimmt der Verein Gelder über Vortragstätigkeiten ein und wird von privaten Spender*innen unterstützt.