

## Vom wilden Spinat zur Kulturpflanze

### Spinacia oleracea

Es wird erzählt, dass die einst aus Südwestasien stammende, zur Familie der Fuchsschwanzgewächse zählende Pflanzenart erstmals aus wildem Spinat gezüchtet wurde. Im Mittelalter gelangte, der sogenannte „chte Spinat“ durch die Araber zunächst nach Spanien und gelangte von dort nach ganz Europa. Er wurde so beliebt, dass er dort die bis dorthin verwandte Gartenmelde vom Speiseplan verdrängte.

Natürlich wurde der Spinat nicht nur als Lebensmittel geschätzt, sondern fand auch als Heilpflanze Anwendung. Forscher von der University of Nebraska-Lincoln haben den Spinat im Jahr 2016 durch eine Studie herausgefunden, dass er aufgrund seiner vielfältigen Nährstoffzusammensetzung die Gesundheit über das übliche Maß hinaus fördert. Mehr als 100 nachgewiesene Inhaltsstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzen-



Foto: Marliese und Werner Schmitt

stoffe spielen harmonisch zusammen, entfalten dabei eine antioxidative und entzündungshemmende Kraft und wirken u. a. Leiden wie Unterzuckerung, Fettleibigkeit, Fettstoffwechselstörungen und, Depressionen entgegen.

Mexikanische Forscher kamen im Jahr 2019 zum selben Ergebnis und bezeichneten den Spinat als eines der

besten Lebensmittel. Spinat hat einen hohen Gehalt an Mineralien. Insbesondere ist das Blattgemüse eine fantastische Quelle für Beta-carotin, Vitamin K, Vitamin C und Vitamin B2.

Weitere Infos unter:  
[www.nabu-rhein-selz.de](http://www.nabu-rhein-selz.de)

Quelle: Wildkräuterbotschafter,  
Marliese und Werner Schmitt, Nabu Rhein Selz

## Rezept im Monat April

### Malfatti

Den Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen

**Zubereitung:** Den Blattspinat putzen, waschen, in einen Topf geben, erhitzen und zusammenfallen lassen. Etwas abkühlen lassen, die Blätter auspressen und fein hacken. Die Zwiebel hacken und in 30 g Butter andünsten. Den Spinat dazugeben und unterrühren. Dann vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Den Ricotta mit 50 g Parmesan verrühren. Den Spinat, die Eier und das Eigelb unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken. Nach und nach das Mehl einarbeiten und zu einem glatten Teig rühren, evtl.

nochmals abschmecken. In einem Topf 2 Liter Wasser aufkochen und salzen. Aus dem Teig Nocken abstechen und ins kochende Wasser geben. Dann die Temperatur verringern. Die Malfatti ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Dann sind sie gar.

Die Nocken herausnehmen, abtropfen lassen und in eine feuerfeste Form geben. Die restliche Butter zerlassen und darüber träufeln. Für etwa 5 Minuten in den Backofen schieben. Mit dem restlichen Parmesan bestreuen und sofort servieren.

Guten Appetit wünschen Marliese und Werner Schmitt



#### Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Blattspinat
- 150 g Ricotta oder Magerquark, gut abgetropft
- 100 g Parmesan, frisch gerieben
- 2 Eier
- 1 Eigelb
- 100 g Butter
- 200 g Mehl
- 1 kleine Zwiebel
- Muskat
- Salz und Pfeffer