

SAISONKALENDER



Bild: rudall30/fotolia

Spinat

Spinat gibt es als Rahmspinat, gehackt oder in Form von Blattspinat.

Gesundheitswert

Spinat punktet mit einem hohen Gehalt an Mineralstoffen und Vitaminen. Er ist reich an Eisen, Kalium, Magnesium sowie an Provitamin A, Vitamin E, K, Folsäure und Vitamin C. Wer Spinat nur kurz blanchiert oder dünstet, beziehungsweise die zarten Blätter als Salat genießt, schont die wertvollen Inhaltsstoffe.

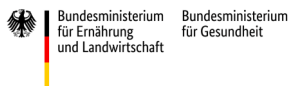
Einkaufstipps

Spinat sollte man vor allem im Frühjahr genießen. Dieser Spinat ist besonders mild und fein im

Geschmack. Beim Kauf achten Sie auf frische, grüne Blätter ohne Flecken.

Richtige Lagerung

Verwenden Sie Spinat am besten gleich nach dem Einkauf. Er sollte höchstens ein bis zwei Tage aufbewahrt werden. Legen Sie ihn dazu eingewickelt in ein feuchtes Tuch oder in Plastikfolie ins Gemüsefach des Kühlschranks.



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/wissen/saisonkalender/obst-und-gemuese/spinat/>