

# Spinat (*Spinacia oleracea*)

Wenn ich an Spinat denke, kommt mir Popeye in den Sinn. Spinat beinhaltet zwar Eisen, jedoch nicht so viel, wie noch immer oft angenommen wird.

Spinat ist dafür reich an Vitaminen, Eiweiss und Mineralien. Spinat enthält viel Folsäure, Vitamin A, Vitamin B2 und B5, Vitamin C, Vitamin E, Kalium, Magnesium, Kalzium und Eisen. Spinat ist nahrhaft, da es für ein Blattgemüse einen hohen Eiweissgehalt besitzt. (*Quelle: Heilkräfte der Nahrung von J.D. Pamplona Roger*)

Spinat ist eine krautartige Pflanze aus der Familie der Gänsefussgewächse.

Bei uns im Garten wächst Spinat als Nachkultur vor Tomaten. Spinat und Tomaten mögen sich.

Weitere Freunde von Spinat sind Erbsen, Kartoffeln, Erdbeeren, Kohl, Kohlrabi, Mais, Obstbäume, Radieschen und Stangenbohnen. Spinat mag jedoch keine Rote Rüben. (*Quelle: Mond und Garten von Beatrix Hammerle*).

Spinat ist eine wunderbare Gründüngung, finde ich. Die Wurzeln geben Saponine ab, was allen Pflanzen gut tut. Deshalb lasse ich die Wurzeln in der Erde. Wann immer möglich, setze ich Spinat, wenn der Mond in einem Wasserzeichen (Fisch, Krebs, Skorpion) steht und bei zunehmendem Mond. Ich habe jedoch auch gelernt auf meine Intuition zu achten. Denn ich bin mit meinem Garten verbunden und ich fühle inzwischen ganz gut, wann es Zeit ist in meinem Garten zu säen, zu setzen, zu pflegen und zu ernten.



Spinat angesät im Spätsommer.

Spinat benütze ich als Salat und mein Mann mag ihn auch gekocht. Es gibt viele Rezepte, die ich gerne noch mit Spinat ausprobieren möchte. Meine Kinder mögen Spinat auch. Nur ich lerne noch ihn zu geniessen!