



## Frisch, grün und gesund.. Spinat aus dem eigenen Garten

In Mitteleuropa fand der heutige Spinat erstmals im 15. Jh. als Gemüse größere Erwähnung. Damit erfolgte die Ablösung von Melde, Amaranth und Erdbeerspinat, die bis dahin als „Spinatpflanzen“ genutzt worden waren. In heutiger Zeit konzentriert sich die Nachfrage überwiegend auf Tiefkühlspinat und nicht mehr auf frischen Blattspinat. Vielleicht ist es wieder an der Zeit, eine Lanze für den Spinatanbau im Hausgarten zu brechen. Gesundheitlich wertvoll versorgt er uns mit den allerersten Vitaminen im Frühjahr und bleibt ein ständiger, gesundheitlich hochwertiger Begleiter bis in die Weihnachtszeit

### Gesund für Groß und Klein

Obwohl der Eisengehalt früher fälschlicherweise zu hoch eingestuft worden ist, gilt er immer noch als sein Markenzeichen. Darüber hinaus enthält Spinat aber zahlreiche weitere Wert gebende Inhaltsstoffe. Mit einer Verzehrmenge von 100g können Sie ein Mehrfaches des Tagesbedarfs von Provitamin A sowie 70% des Tagesbedarfs an Vitamin C abdecken. Folsäure sowie die Vitamine B und E erhöhen die gesundheitliche Wertigkeit zusätzlich. Bemerkenswert sind auch die Gehalte an bioaktiven Substanzen und Mineralstoffen wie Natrium, Kalium, Calcium und Magnesium. Der Energiegehalt liegt mit 75 kJ je 100 g im Bereich von Zucchini, Spargel und Kohlrabi.

Als unerwünscht gelten bei Spinat dagegen erhöhte Anteile an Oxalsäure und Nitrat im Erntegut. Der Oxalsäuregehalt steigt mit zunehmendem Licht an, ist also im Sommer problematischer. Der Nachteil liegt darin, dass die Oxalsäure mit körpereigenem Calcium reagiert und dieses somit bindet. Durch Blanchieren und Zugabe von Milch oder Sahne bei der Zubereitung können Sie den Anteil an Oxalsäure deutlich verringern bzw. abpuffern.

Wie alle Blattgemüse ist Spinat auch empfänglich für einen erhöhten Nitratgehalt. Dabei ist die Nitratspeicherung in der Pflanze, konträr zur Oxalsäure, vor allem in der dunkleren Jahreszeit beim Anbau im Herbst oder Winter problematisch. Beachten Sie, dass sich überschüssiges Nitrat überwiegend in den Blattstielen und geringer in den Blättern festsetzt. Besonders für die Ernährung von Kleinkindern ist auf eine geringe Nitratbelastung zu achten.

### Augen auf bei der Sortenwahl

Spinatsorten für den Freizeitgärtner (ohne Anspruch auf Vollständigkeit)				
Art/Sorte	Mögl. Saattermine	Überwinterung	F.Mehltau resist (16 Pathotypen)	Bezugsquelle
Matador	Februar-März August-September	+	-	Dreschflegel, Bingenheimer, Kiepenkerl, Gärtner Pötschke, Dürr Samen, Samen Schmitz
Butterflay	Februar-März August-September	+	-	Dreschflegel, Bingenheimer
Palco F1	März-M. Mai August-M. Oktober	+	1-5,8,9,11,12,14,16	Hild, Sperli, Samen Schmitz
Andromeda F1	Februar-April August-M. Oktober	+	1-12,14-16	Hild, Nixdorf
Scorpius F1	April-M. Mai M. Juli-M. September	-	1-14,16	Hild, Gärtner Pötschke
Gammason	A. März-M. Juli (Sommer)	-	-	Bingenheimer
Columbia F1	März-E. Juli (Sommer)	-	1-10	Kiepenkerl
Charlie (rotstielig)	März-E. Juli (Sommer)	-	-	Kiepenkerl

Empfehlenswert sind für den Frischverzehr besonders Spinatsorten mit rundlichen, glatten, zarten Blättern. Neben den üblichen grünen Sorten, werden seit kurzem auch Sorten mit rötlichen Blattstielen angeboten (z.B. `Charlie`).

Achten Sie beim Einkauf der Sämereien besonders auf die Eignung für den jeweils vorgesehenen Anbautermin. Für Herbst- und Frühjahrsanbau eignen sich viele Sorten gleichermaßen. Für den Anbau im Hochsommer kommen aber nur spät schossende oder schossfeste Sorten in Frage. Spinat zählt nämlich, wie Salat, zu den Langtagspflanzen, damit sind viele Sorten im Hochsommer durch Hitze und Licht sehr schossgefährdet.



**Abb. 1** Viele Spinatsorten neigen beim Anbau im Sommer zum Schossen

Für einen Überwinterungsanbau sind Sorten mit guter Winterfestigkeit hilfreich (z.B. `Andromeda F1`).

Bei feuchter Witterung überzeugen resistente Sorten durch ihre Widerstandskraft gegen Falschen Mehltau.

#### **Grüner Daumen beim Anbau hilfreich**

Spinat reagiert deutlich auf eine ungünstige Bodenbeschaffenheit. Er zeigt dies durch unterschiedliches Wachstum sowie eine kräftige Vergilbung des Laubes. Humose, wasserdurchlässige Böden fördern eine optimale Entwicklung.

Die strikte Einhaltung einer 4-jährigen Fruchtfolge ist empfehlenswert. Bei zu enger Fruchtfolge muss mit Minderertrag und Krankheitsproblemen gerechnet werden.

Üblicherweise wird Spinat direkt ins Beet gesät. In Topfplatten oder Presstöpfen vorgezogene Setzlinge können aber auch gepflanzt werden. Dadurch lässt sich im Frühjahr eine um zwei bis drei Wochen frühere Ernte erzielen. Die Bedeckung mit Vlies fördert im Frühjahr die Wachstumsgeschwindigkeit. Im Herbst ist sie eine günstige Schutzmaßnahme vor Frost und kaltem Wind. Zudem bietet sie den Sämlingen Schutz vor einer frühzeitigen Eiablage durch die Rübenfliege.

Der Frühjahrsanbau kann meist im März starten. Folgesaaten sind bis Anfang Mai möglich. Danach sollten bis Anfang August nur schossfeste „Sommersorten“ zur Aussaat kommen. Säen Sie für die Herbsterte ab Mitte August, für die Überwinterung gegen Ende September. Zur Düngung reicht eine Gabe von 70 g Horndünger pro m<sup>2</sup>. Eine überhöhte Stickstoffdüngung fördert einen unerwünscht hohen Nitratgehalt im Blatt.

Die optimale Saatedichte beträgt ca. 250 Korn pro m<sup>2</sup>. Dies entspricht einer Kornablage von 20 x 2 cm. Eine höhere Bestandesdichte fördert eine frühere Ernte, aber auch das Risiko von Pilzbefall.

Als Dunkelkeimer darf Spinat nicht zu flach gesät werden. Eine Tiefe von 2 bis 3 cm ist einzuhalten.

Wie kann mit gärtnerischen Maßnahmen eine Verringerung des Nitratgehaltes im Erntegut von Spinat oder Salat erreicht werden?

- übermäßige Stickstoffdüngung vermeiden, egal ob mineralisch oder organisch
- übermäßig hohen Bodenhumusgehalt vermeiden
- Anbau im lichtreichen Sommer günstiger als im Herbst/Winter
- möglichst nur an lichtreichen Tagen ernten, und zwar erst mittags oder abends
- nicht zu dicht säen, ein weiter Standraum erhöht den Lichtgenuss der Pflanzen
- schneiden Sie bei der Ernte die Blätter mit einem nur geringen Stielanteil
- achten Sie auf eine gleichmäßige Bodenfeuchtigkeit zur Ernte

Eine mäßige, aber gleichmäßige Bodenfeuchtigkeit beschleunigt zusammen mit günstiger Bodentemperatur und gutem Bodenschluss das Auflaufen der Saat. Entfernen sie aufkeimendes Beikraut möglichst frühzeitig und sorgen Sie für eine günstige Bodenlockerung zwischen den Reihen. Bei übermäßiger Trockenheit sollten Sie zur Ernte hin regelmäßig und ausreichend gießen. Erledigen Sie dies möglichst am Vormittag, damit der Bestand zum Abend hin wieder abgetrocknet ist.

Wer seinen Spinat lieber pflanzen möchte, besorgt sich Setzlinge im Gartencenter, beim örtlichen Gärtner oder zieht diese selbst an. Es eignen sich Topfplatten mit 3 bis 4 cm Topfgröße. Je Topf werden 5 bis 6 Samen ausgelegt, die Platten anschließend mit Substrat übersiebt und leicht angegossen. Nach 2 bis 3 Wochen kann im Abstand von 20 x 10 cm gepflanzt werden.

#### **Frühzeitige Ernte ratsam..**



**Abb. 2** Optimale Anbaubedingungen sorgen für eine gesunde und ertragreiche Ernte

Im Gewächshaus oder Frühbeet beginnt die Ernte frühzeitig im April, im Freiland ab Mai. Die Wachstumszeit verkürzt sich nun zunehmend von 8 auf 6 Wochen, ehe sie im Herbst wieder auf 8 Wochen zunimmt. Ernten sie ihren Spinatsatz stets frühzeitig, die Blätter sind dann zarter und die Schossgefahr bleibt geringer. Wenn beim Schnitt das Herz erhalten bleibt, treiben die Pflanzen erneut aus und das Beet kann möglicherweise mehrmals beerntet werden. Ernten Sie möglichst erst kurz vor der Zubereitung, mittags oder abends, denn dann ist der Nitratgehalt meist niedriger. Auch das Einkürzen zu langer Blattstiele hilft den Nitratgehalt zu reduzieren. Blanchieren Sie frischen Spinat und dämpfen ihn nur kurz und schonend, so bleibt der Gehalt an Vitamin C und Carotin hoch.

Thomas Jaksch  
Dipl.-Ing. (FH) Gartenbau