

Neuseeländer Spinat



Foto: Krzysztof Ziarek, Kenraiz - Eigenes Werk, CC BY-SA 4.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=47829597>

Herkunft

Die Heimat des Neuseeländer Spinats (*Tetragonia tetragonioides*) liegt in den Küstenregionen Neuseelands und Australiens, inklusive Tasmanien. Im 18. Jahrhundert wurde er von Seefahrern zunächst nach England und von dort auch in die Gärten des restlichen Europas gebracht.

Botanik

Spinat oder kein Spinat? Das ist hier die Frage! Der Neuseeländer Spinat (*Tetragonia tetragonioides*) ist mit dem normalen Spinat nicht verwandt, obwohl er ihm in Zubereitung und Geschmack ähnelt.

Der bei uns einjährige Neuseeländer Spinat ist eine niederliegende, buschig bzw. krautig wachsende, reich verzweigte Pflanze. Er gehört zur Familie der Mittagsblumen- oder Eiskrautgewächse (Aizoaceae).

Nach einer eher langsamen Jugendentwicklung wächst Neuseeländer Spinat später schnell bis zu 50 cm Höhe. Auf dem Boden liegende Triebe können bis zu 1 m lang werden. Sie sind stark verzweigt, sehr blattreich und eignen sich daher auch als essbarer Bodendecker. Die gestielten, dreieckigen Blätter sind 3 bis 15 cm lang, dunkelgrün und relativ dick bzw. fleischig. Ab August beginnt in den Blattachseln die Bildung von kleinen, gelblich weißen Blüten, aus denen sich später die charakteristischen, vierflügeligen Früchte entwickeln. In diesen befinden sich die Samen des Neuseeländer Spinat. Die vier Spitzen der Früchte sind für den lateinischen Namen der Pflanze verantwortlich, denn *Tetragonia* setzt sich zusammen aus der griechischen Vorsilbe für die Zahl 4 und dem Begriff Ecke, Winkel.

Im Gegensatz zu Spinat schießt der Neuseeländer Spinat bei Hitze nicht und kann ihn deshalb im Sommer ersetzen.

Inhaltsstoffe

Neuseeländer Spinat enthält reichlich Vitamin C (bis zu 30 mg pro 100 g), außerdem das Provitamin A, Vitamin E und verschiedene Vitamine aus der B-Gruppe (vor allem Vitamin B2 oder Riboflavin), reichlich Kalzium, Magnesium, Phosphor und Eisen. Des Weiteren enthält

Neuseeländer Spinat Kalium. Der leicht bittere Geschmack ist auf Oxalsäure und Saponine zurückzuführen. Der Gehalt an Bitterstoffen ist im Vergleich zum klassischen Spinat allerdings geringer, weshalb Kinder dieses Blattgemüse meist lieber mögen.

Lagerung

In ein feuchtes Tuch eingeschlagen hält der Neuseeländer Spinat einige Tage im Kühlschrank. Außerdem kann man die Blätter kurz blanchieren und dann einfrieren.

Zubereitung

Die jungen Blätter eignen sich hervorragend für Salate und Smoothies. Die größeren Blätter sowie die Spitzen können ebenso wie der namens- und geschmacksverwandte Spinat – gedämpft, gedünstet oder in Pfannengerichten verarbeitet werden. Aber: Neuseeländer Spinat kann in Maßen roh gegessen werden. Viele Inhaltsstoffe des Neuseeländer Spinats, wie zum Beispiel Vitamin C, bleiben so erhalten. Wegen dem höheren Gehalt an Oxalsäure in rohem Zustand sollte man es mit dem rohen Verzehr jedoch nicht übertreiben.

Literatur

<https://www.mein-schoener-garten.de/pflanzen/gemuse/neuseelaender-spinat>

<https://www.nutzpflanzenvielfalt.de/neuseel%C3%A4nder-spinat-0>

<https://www.plantura.garden/gemuese/neuseelaender-spinat-pflanzenportrait>

https://medlexi.de/Neuseel%C3%A4nder_Spinat#:~:text=100%20Gramm%20Neusee%C3%A4nder%20Spinat%20enth%C3%A4lt,%2C%20Magnesium%2C%20Phosphor%20und%20Eisen