

Spinacia oleracea



Ursprünglich aus Asien, hat sich der Spinat auf der ganzen Welt als beliebte Nahrungspflanze durchgesetzt. Schweizweit werden rund 980 ha Spinat angebaut.

*Inhaltsstoffe 100g:
Brennwert: 20 kcal
Eiweiss: 2.5 g
Kohlenhydrate: 1.6 g
Ballaststoffe: 1.2 g
Fett: 0.4 g*

Neben der Verwendung als Nahrungspflanze, wurde der Spinat auch als Heilpflanze eingesetzt. Unter anderem gegen Blähungen, Nierensteine, Fieber oder Entzündungen.
