



Mythos

“Iss deinen Spinat! – Das Eisen im Spinat macht dich groß und stark!”

Ein Glück für Kinder, dass inzwischen entdeckt wurde, dass der Eisengehalt im Spinat nur aufgrund eines Rechenfehlers so hoch eingeschätzt worden war. Hätte Popeye das gewusst – in alten Nährwerttabellen hatte sich damals ein Kommafehler beim Eisengehalt eingeschlichen. Statt der tatsächlichen Menge von 3,5mg Eisen auf 100g Spinat wurden 35 mg angegeben. Trotzdem ist Spinat ein absolut gesundes Gemüse mit vielen wertvollen Inhaltsstoffen für die Muskelkraft! Achtung: auf Grund des Nitratgehaltes im Spinat raten Ernährungsexperten bei Spinat vor dem 3. Monat sogar ab!

