



# Tag des Spinats

## Heimisches Superfood tut allen gut



Einfachheit war noch nie so grün, so gesund, so vielfältig: Der Spinat aus dem westfälischen Münsterland ist ein echter Allrounder. Zum Tag des Spinats am 26. März feiern wir unseren Lokal-Matador. Die Wenigsten wissen: Spinat kann nämlich viel mehr als nur

lecker sein und gut aussehen. Fancy Superfoods schauen neidisch auf den heimischen Helden, denn Spinat ist randvoll mit allem, was der Körper braucht und dafür sind keine langen Wege nötig.

## Vom Feld zum Held

Das heimische Superfood gedeiht im westfälischen Münsterland. Der iglo Spinat wächst in wenigen Wochen vom kleinen Saatkorn zum grünen Helden heran. Nach der Ernte geht es dann schnell: In maximal 180 Minuten schafft es der Spinat vom Feld in die Packung.



Ohne Umwege wird das grüne Blattgemüse ruckzuck gründlich gewaschen, schonend blanchiert und bei minus 40 Grad wird schockgefrostet. Die Mineralstoffe, Vitamine und das knackig-frische Grün bleiben so optimal erhalten. Als coole Variante ist der Spinat somit ready für vielfältige Kreationen für kleine und große Genießer.

- 40** Tage gedeiht Spinat von der Aussaat bis zur Ernte
- 180** Minuten braucht der Spinat vom Feld bis in die Verpackung
- über **50** verschiedene Kultursorten von Spinat gibt es, in Reken werden 23 angebaut.
- 100** Gramm Spinat decken **100** Prozent des Tagesbedarfs an Vitamin A
- In **100** Gramm Spinat sind lediglich **22** Kalorien enthalten
- Popeye besteht seine Abenteuer dank Spinatkraft in über **500** Cartoonfolgen
- Im Münsterland werden **18** Tonnen Spinat pro Stunde geerntet



## Spinat-Ricotta-Quiche

## Gefüllte Rote Beete mit Rahm-Spinat



## Würziges Hähnchen-Kokos-Curry mit Frischkäse-Blattspinat

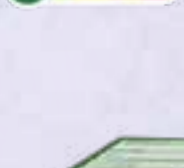
### iglo Rahm-Blattspinat

540 g Packung  
UVP: 2,69 Euro



### iglo Rahm-Spinat

500 g Packung  
UVP: 1,59 Euro



### iglo Blatt-Spinat Frischkäse

390 g Packung  
UVP: 2,65 Euro



Download Rezepte und Bildmaterial

### Pressekontakt:

Stefanie Schurmann  
segmenta communications GmbH  
Tel.: 040 / 44 11 30-49  
E-Mail: schurmann@segmenta.de

Anna-Lena Schildt  
iglo Deutschland  
Tel.: 040 / 18 02 49-455  
E-Mail: anna-lena.schildt@iglo.com



Mehr Erfahren auf:  
[www.iglo.de/ernaehrung/nutri-score](http://www.iglo.de/ernaehrung/nutri-score)