

# Spargeln Sie mal wieder!



Spargel ist nicht nur ein echtes Anti-Stress-Gemüse. Die vielen Vitalstoffe unterstützen den Stoffwechsel, vertreiben die Frühjahrsmüdigkeit und bringen das Launebarometer ganz schnell nach oben. Spargel zählt zu den ältesten Gemüsesorten. Bei den Chinesen standen die zarten Stangen bereits vor 5000 Jahren hoch im Kurs. Früher schätzte man ihn jedoch eher als Heilmittel. Als Nahrungsmittel hatte er für die körperlich hart arbeitende Bevölkerung zu wenig Kalorien. Früher gab es nur den grünen Spargel, den durch Erdwälle erzielten Bleichspargel kennt man erst seit Beginn des 19. Jahrhunderts.

## Grüner Spargel - Vitalität im Eiltempo

In den Mittelmeerländern ist der weiße Spargel kaum bekannt. Dort genießt man den grünen Spargel. Das milde Klima ermöglicht eine ganzjährige Spargelernte. Grüner Spargel hat viele Vorteile: Er ist ein absoluter Champion in der schnellen, gesunden Küche. Der grüne Spargel wächst im Gegensatz zum weißen Spargel nicht in Erdhügeln, sondern sprießt direkt aus der Erde ans Tageslicht. Zum Schutz vor dem Licht bildet die Pflanze mit Hilfe von Magnesium das Grün, das man in der Pflanze als Chlorophyll bezeichnet. Diese Art des Spargelanbaus ist die ursprüngliche Form. Erst im 19. Jahrhundert begann man mit dem Hügelanbau für den weißen Spargel. Im Aroma ist grüner Spargel kräftiger. Das liegt an dem enthaltenen Stoff Asparagin, der in grünem Spargel reich vertreten ist und im Körper wichtige Erneuerungsprozesse vorantreibt.

## Grüner Spargel in der Küche

Greifen Sie doch, gerade wenn's schnell gehen soll und Sie trotzdem etwas Gesundes und Besonderes kochen wollen, zu grünem Spargel. Er muss - wenn überhaupt - nur im unteren Bereich geschält werden. Ansonsten genügt es, den Spargel zu waschen und ihn neu anzuschneiden. Die Garzeit hängt von der Dicke der Stangen ab und beträgt zwischen 5 und 15 Minuten, im Backofen etwas mehr. Grüner Spargel eignet sich für Quiches, für Spargelsalate zusammen mit Tomaten, Auberginen und Zucchini aber auch solo mit Kräutern und Olivenöl. Besonders Eilige braten ihn mit ein paar Tropfen Olivenöl in der Pfanne und würzen ihn dann nach Belieben.

## Ein Jungmacher in Grün

Richtige Spargelfans haben keine Mühe, 500 g Spargel zu essen. Gerade Menschen, die in Schule oder Beruf sehr angespannt sind, sollten häufiger zu den grünen Stangen greifen. Mit 500 g Spargel decken Sie bereits die Hälfte des Tagesbedarfs an Folsäure ab. Folsäure ist ein wichtiges Vitamin der B-Gruppe, das die Zellerneuerung vorantreibt und die Blutbildung zusammen mit Eisen, Vitamin C und Vitamin B6 fördert.

Diese genannten Vitalstoffe bringt der Spargel alle mit. 500 g Spargel decken den durchschnittlichen Bedarf an Vitamin C für anderthalb Tage, den Bedarf an Vitamin E sogar für 2 Tage. Vitamin E beschützt die im Körper befindlichen Fette, andere Vitamine - vor allem Vitamin A - , Hormone und Enzyme vor der Zerstörung. Ferner kräftigt Vitamin E die Zellwände und hält die Arterien geschmeidig. Deshalb wird Vitamin E auch oft als das Jungmacher-Vitamin bezeichnet. Auch die Anteile an Kalium, Magnesium, Eisen, Zink und Mangan sind bemerkenswert. Gerade durch Magnesium, Zink und Mangan werden mehr als 300 Enzyme aktiviert, die den gesamten Organismus und das Herz stärken. Insgesamt steigert Spargel die Nierentätigkeit, wirkt entwässernd und blutreinigend.

Damit alle diese Vitalstoffe auch erhalten bleiben, sollten Sie Spargel möglichst nur kurz aufbewahren und ihn bis zur Verarbeitung in einem feuchten Tuch im Gemüsefach des Kühlschranks lagern. Spargelkochwasser sollten sie nicht zu sehr salzen, sondern besser mit Kräutern würzen. Den Spargelsud nicht wegschütten, sondern für Suppen und Soßen oder als Basis für einen Gemüsedrink verwenden.