

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

## Spargel / Wissenswertes

Kalorienarm und gesund!

Spargel für die Frühjahrskur wie geschaffen–100 Gramm haben roh nur 18 kcal u. gekocht nur 13 kcal.

Warum passt Spargel so gut zur Frühjahrskur: er besteht zu etwa 93% aus Wasser, ausserdem 1,6 % Eiweiss u. 0,2 % Fett.

Zudem ist er ausgesprochen gesund: neben der entschlackenden Asparaginsäure sind darin

Kalium

Phosphor

Calzium u.

die Vitamine: A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, C, E u. Folsäure (wichtig für die Blutbildung) enthalten. Er wirkt überdies stark entwässernd u. senkt den Blutdruck.

In der Küche hat der Spargel einen Siegeszug wie kein anderes Gemüse angetreten. Er wird verarbeitet als Suppe u. Vorspeise, Salat oder Gemüse, Beilage od. Hauptgericht, man findet ihn zu Fisch u. alle Fleischsorten. Sowohl gekocht u. gedünstet als auch frittiert u. eingelegt und auch roh. Kaum ein Produkt in der Küche zeigt eine solche Vielfältigkeit wie Spargel.

Wenn auch der Spargel nahezu ganzjährig auf dem Markt zur Verfügung steht, so kann man beim heimischen Gewächs durchaus von Saisongemüse sprechen.

Endgültig vorbei ist die Spargelzeit an Johanni (24. Juni). Hier hilft wieder eine Bauernregel: „Kirschen–rot, Spargel–tot“.