

## Ernährungstipp

### Spargel – der Frühlingsgenuss ist da

Spargel ist das Frühlingsgemüse schlechthin, er schmeckt gut und ist auch noch gesund!

Wer in den Genuss von frischem Spargel kommen möchte, sollte sich beeilen, denn seine Saison dauert nur wenige Wochen. Spargel ist ein uraltes Edelm Gemüse, das ursprünglich in Vorder- und Mittelasien beheimatet war. Er galt im 16. Jahrhundert als sehr teure Delikatesse, vermutlich weil der Nährwert gering und der Anbau sehr aufwendig ist. Die Spargelstangen werden in Handarbeit einzeln geerntet. Nach dem „Stechen“ wird das Erdloch wieder zugedeckt und die Oberfläche geglättet. Spargel wird mittels Spargelsortiermaschine nach Qualitäten getrennt und an Großhändler weitergeben oder direkt verkauft. Man unterscheidet zwischen Bleich- und Grünspargelsorten. Der Verbraucher orientiert sich aber weniger an Sorten, sondern an der Farbeinteilung weiß, grün und violett. Weiß ist der Spargel, solange er unter der Erde bleibt. Wenn die Köpfe aus der Erde sprießen, verfärben sie sich zunächst weiß-violett und später grün. Grünspargelsorten bilden dagegen hell- bis mittelgrüne Köpfe und Stangen und schmecken kräftiger und würziger. Neuere Züchtungen zeigen aber auch rosa, violette und bläuliche Farbtöne. Qualitativ hochwertigen Spargel erkennt man an geschlossenen Köpfen, gleichmäßigem Wuchs und einem quietschenden Geräusch, das frische Spargelstangen beim Aneinanderreiben erzeugen. Spargel sollte möglichst frisch verzehrt werden, hält sich im Kühlschrank jedoch zwei bis drei Tage frisch, wenn man ihn in ein feuchtes Tuch einwickelt. Spargel kann auch eingefroren werden. Dabei sollte man ihn vorher waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden. Für die Zubereitung den Spargel nicht mehr auftauen, sondern gefroren ins Kochwasser geben. Um zu vermeiden, dass Spargel holzig schmeckt, sollte man vor allem den weißen und weiß-violetten Spargel stets gut schälen und die Stangenenden großzügig abschneiden. Am besten schmeckt Spargel, wenn man bereits zum Kochwasser die richtigen Zutaten gibt. Dazu gehört nicht nur die bekannte Prise Zucker und etwas Salz, sondern auch Zitronensaft und eine Prise Muskat. Zu lange gekochter Spargel wird wässrig und geschmacklos. Spargel ist gut für die schlanke Linie – gekocht enthält er nur ganze 13 kcal/100 g. Er ist reich an Asparaginsäure, die die Nierentätigkeit anregt und entwässernd wirkt. Spargel fördert aufgrund des Ballaststoffanteils die Verdauung und ist auch reich an Vitamin C. Spargel findet sowohl in der kalten, als auch warmen Küche Verwendung. Als Variante probieren Sie unser Rezept des Monats Juni!

Weitere Tipps finden Sie auf der Website der Xundheitswelt unter [www.xundheitswelt.at](http://www.xundheitswelt.at).