



I MIND MY FOOD

ERNÄHRUNG

NEUESTE BEITRÄGE

## DER SPARGEL - DAS KÖNIGSGEMÜSE IM FRÜHLING

VON I MIND MY FOOD TEAM

**Wie jedes Jahr freuen wir uns auch heuer schon darauf, wenn endlich die Spargelsaison beginnt und wir das köstliche Gemüse frisch genießen dürfen.**

Die Spargelsaison ist stark von Wetter und Region abhängig, doch häufig ist es bei uns Mitte April soweit und die Ernte nimmt richtig Fahrt auf. Dass die Saison dann schon mit 24. Juni endet, macht das Königsgemüse noch ein bisschen kostbarer.

Wir lieben den Spargel vor allem wegen seines herzhaften, leicht nussigen Geschmacks, aber es gibt auch andere Gründe, die für den Genuss dieses Gemüses, sprechen.

### **So ist Spargel richtig gesund**

Spargel enthält viele Mineralstoffe, wie zum Beispiel Kalium, das blutdrucksenkend wirkt oder auch Kalzium, ein wichtiger Baustein für Zähne und Knochen. An Vitaminen bietet uns dieses gesunde Gemüse Vitamin A, das unsere Haut und Schleimhäute gesund erhält und Vitamin E, ein wichtiges Zellschutzvitamin. Nicht umsonst galt der Spargel auch in älteren Kulturen als Heilpflanze.

Als besonderen Inhaltsstoff dürfen wir hier auch noch die Asparaginsäure erwähnen. Sie regt die Nierentätigkeit an und wirkt somit entwässernd.

Für den Genuss von Spargel sprechen aber auch die wenigen Kalorien, denn er sättigt uns, besteht aber zu ca. 93 Prozent aus Wasser. So nehmen wir mit 100 Gramm Spargel nur etwa 15 - 20 Kalorien zu uns.

Menschen mit erhöhten Harnsäurewerten sollten aber auf den Genuss von Spargel verzichten, da sonst Gichtschübe zu befürchten sind.



### **Spargelsorten**

Dann stellt sich aber immer noch die Frage, ob wir den grünen oder den weißen Spargel bevorzugen oder überhaupt lieber die violette Variante genießen.

Der weiße Spargel, oder auch Bleichspargel genannt, behält seine Farbe, weil er unterirdisch wächst und nie mit der Sonne in Berührung kommt. Er schmeckt sehr mild und ist daher auch für viele verschiedene Speisen geeignet. Weißen Spargel sollte man allerdings schälen und auch die unteren holzigen Enden entfernen, bevor man ihn

zubereitet.

Die grüne Variante wächst weitgehend über der Erde und ist somit dem Sonnenlicht ausgesetzt. Geschmacklich ist diese Sorte kräftiger und oft auch nussiger. Die Stangen sind dünner als bei seinem weißen Verwandten und schälen muss man daher - wenn überhaupt - nur das untere Drittel.

Der violette Spargel ist bei uns noch etwas unbekannter. Bei dieser Sorte wird geerntet, wenn die Spitzen schon leicht die Erdoberfläche durchbrochen haben. Der Geschmack ist etwas intensiver als beim weißen Spargel und da sich die Farbe beim Erhitzen verliert, ist er vor allem roh ein schöner Blickfang.

### **Wie erkenne ich richtig frischen Spargel**

Es empfiehlt sich natürlich, dass wir Spargel direkt aus der Region kaufen. Längere Lagerung und Transportwege bleiben uns und dem Lebensmittel so erspart. Frischer Spargel sollte noch geschlossene Spitzen haben und prall und fest aussehen. Außerdem sind ausgetrocknete oder bräunlich verfärbte Spargelenden ein Indiz dafür, dass er nicht mehr ganz so frisch ist. Eine letzte Sicherheit gibt uns auch der Quietsch-Test, denn wenn man frische Stangen aneinander reibt, sollte ein leichtes Quietschen zu hören sein.

### **Spargel richtig lagern**

Am besten schmeckt auch dieses Gemüse frisch vom Feld. Aber im Kühlschrank, in ein feuchtes Tuch gewickelt, ist es bis zu drei Tage ohne nennenswerten Qualitätsverlust haltbar. Spargel können wir aber auch gut einfrieren: hierzu einfach die rohen, geschälten Stangen ins Tiefkühlfach geben und bis zu sechs Monate danach noch genießen. Sogar das Auftauen kann man sich sparen und das gefrorene Gemüse einfach direkt ins kochende Wasser geben.

Wir können dieses Königsgemüse also eigentlich gar nicht genug wertschätzen und sollten uns auf jeden Fall auch dieses Jahr wieder ein paar frische Stangen gönnen und so auch saisonale Abwechslung auf den Teller bringen.

---

## **DIE AUTORIN**



### **I MIND MY FOOD TEAM**

Das Redaktions-Team von I Mind My Food.

---

#### **Movement 21 GmbH**

Obersand 5  
4311 Schwertberg  
www.movement21.at  
officemovement21.at  
+43 664 423 1193

Copyright 2021: office@movement21.at  
Webdesign & Programmierung: Junge Digitale, Linz