

Spargel ist gesund

Spargel enthält ungefähr 100 gesunde Vitalstoffe. Daher haben auf Gesundheit bedachte gute Gründe, bis zum 24. Juni so oft als möglich knackfrischen Spargel zu genießen.

(GMH) Dass Spargel gesund ist, wusste man bereits seit 5000 Jahren. Auch vom berühmten Arzt Hippokrates, der 460 vor Christus geboren wurde, ist überliefert, dass er mit Spargel seine Patienten behandelte. Auch heute kann der Gang zum Spargelbauer gesundmachen. Das liegt daran, weil Spargel ca. 100 Vitalstoffe enthält, lebenswichtige Vitamine und Mineralstoffe sind nur ein Teil davon.



Bildnachweis: GMH

Bildunterschrift: Sauce Hollandaise ist ein perfekter Begleiter für köstlichen Spargel. Sie gelingt 100 %-ig, wenn man ein paar Dinge beachtet.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2017/04/GMH_2017_15_03.jpg

Wer sich in der Saison an Spargel satt ist, stärkt sich für den Alltag, beugt Krankheiten vor, entgiftet den Körper und kann die Kraft der Biostoffe für gute Laune nutzen. Solche Effekte können Nahrungsergänzungsmittel nicht



nachahmen, denn sie enthalten meist nur isolierte Stoffe wie zum Beispiel Vitamine. Wem also Gesundheit am Herzen liegt, muss schon den ganzen Spargel essen – und den aus der Region wählen. Nur kurze Lieferwege garantieren den höchstmöglichen Gehalt an gesunden Inhaltsstoffen.

100 Vitalstoffe stärken, entgiften und machen glücklich

Spargel ist besonders freundlich zur Figur, denn 1Kg hat nur 200 Kalorien=860 Joule. Darüber hinaus zählt er wegen seines Gehaltes an Vitamin C, Eisen und Jod sogar zu den „Fatburnern“, also zu den Lebensmitteln, die die Fettverbrennung anheizen. Die Vitalstoffe in Spargel wirken wie sanfte Medizin: Kaliumsalze und Asparaginsäure zum Beispiel reinigen den Körper. Sie fördern das Entschlacken, also das Ausschwemmen von Giften und Stoffwechselend-Produkten. Zusätzlich befreien sie den Körper von unerwünschten Wassereinlagerungen. Die Vitalstoffe beugen auch Krebs und dem Herzinfarkt vor. So unterstützt das Oligosaccharid Sucrose beim Abbau krebserregender Stoffe und beim Senken des Cholesterinspiels im Blut, und die Folsäure gilt als bedeutender Schutz gegen den Herzinfarkt. Folsäure kann aber noch viel mehr: Sie verleiht der Stimmung Flügel, denn sie bewirkt, dass der Körper Glückshormone selbst herstellen kann.

Auch das Spargelwasser hat es in sich

Wer die gesunde Wirkung des Spargels noch steigern will, kann die Schalen zu Spargelwasser auskochen und die herausgelösten Vitalstoffe nutzen. Wer mag, kann die schmackhafte Brühe als kaltes Getränk über den Tag verteilt genießen oder sie als Fond für Spargelsuppen nutzen. Die Zubereitung ist einfach. Man schält die Stangen oder nutzt den Schälservice, den viele Spargelbauer anbieten und lässt sich die Schalen mitgeben. In ca. ½ Liter Wasser die Schalen mit 1 Teelöffel Salz, ½ Teelöffel Zucker und etwas Butter ca. 20 Minuten lang köcheln



lassen. Abschließend die Schalen abgießen und den Sud auffangen.

[Kastenelement]

Sauce Hollandaise gelingt, wenn man ein paar Punkte beachtet

Zutaten für 4 Personen:

250 g Butter, 3 Eigelb, 3 EL Wasser, Salz, 1 EL Zitronensaft, Pfeffer

Zubereitung:

Die Butter schmelzen, aber nicht bräunen. Wichtig ist, die Butter nach dem Schmelzen kurz stehen zu lassen, damit sich das Eiweiß absetzt. Verwendet wird nur das Butterfett. Dann das Wasserbad vorbereiten. Die Wassertemperatur muss zwischen 60 und 70 C° liegen. Ein Thermometer lohnt sich. Ist die Temperatur zu niedrig, bindet die Sauce nicht. Ist sie zu hoch, flockt sie aus. Danach eine Schüssel ins Wasserbad stellen. Das Eigelb mit Wasser und 1 Prise Salz mit dem Rührgerät zu einer weißen Creme schlagen. Zuletzt teelöffelweise die flüssige Butter unterschlagen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.