

Spargel ist eine optimale Verbindung von Genuss und Gesundheitsförderung

(GMH) Spargel schmeckt nicht nur hervorragend, er entwässert auch und stärkt das Immunsystem. Das liegt daran, dass der Genuss des Gemüses die Nierentätigkeit ankurbelt und dem Körper wertvolle Inhaltsstoffe liefert. Passend zum Beginn der Spargelsaison wird am 7. April der Weltgesundheitstag begangen. Ein guter Anlass, um einen genaueren Blick darauf zu werfen, wie sich mit Spargel aus regionalem Anbau das Wohlergehen fördern lässt.



Bildnachweis: GMH

Bildunterschrift: Der Weltgesundheitstag am 7. April 2019 ist ein guter Anlass, dem Körper, der Seele und der eigenen Gesundheit Gutes zu tun. Mit frischem heimischem Spargel aus regionalem Anbau gelingt dies in mehrfacher Hinsicht: Er schmeckt hervorragend, ist sehr gesund und bietet puren Genuss.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

https://www.gruenes-medienhaus.de/download/2019/03/GMH_2019_13_01.jpg

Spült Nieren und Blase durch

Spargel ist eine uralte Heilpflanze. Historische Kräuterbücher preisen oft die blutreinigenden und harntreibenden Eigenschaften an. Die moderne Medizin hat das bestätigt: Die weißen Stangen helfen bei Nierenleiden und Blasenentzündung. Dafür sorgt der besondere Inhaltsstoff Asparaginsäure, der die Nierenfunktion anregt und somit entwässernd wirkt. Auch bei Blasenentzündungen kann ein natürliches Durchspülen mithilfe von Spargel helfen. Einen sehr ähnlichen Namen, aber eine völlig andere Wirkung hat die Asparaginsäure (auch Asparagussäure). Sie ist für den oft strengen, aber harmlosen Geruch beim Wasserlassen nach dem Spargelgenuss verantwortlich. Allerdings können nur gut 40 Prozent der Bevölkerung das notwendige Enzym bilden, das die Säure abbaut und dabei Schwefelverbindungen freisetzt.

Kalorienarm und gesund

Das sollte jedoch niemanden vom Spargelgenuss abhalten. Denn die Vorteile überwiegen bei Weitem. Trotz des süßlich-aromatischen Geschmacks und der buttrigen Note der Spitzen macht das Gemüse nicht dick. Denn 100 Gramm Spargel haben gerade einmal 20 Kalorien – ohne Butter oder Sauce Hollandaise, versteht sich. Denn die unterirdisch gestochenen Pflanzensprossen bestehen zu 93 Prozent aus Wasser. Dafür hat es der Rest in sich: Unter anderem punktet Spargel mit Beta-Carotin, Folsäure, Vitamin C, B und E, dazu noch Mineralstoffen wie Kupfer, Eisen und Zink. Zwar ist der Ballaststoffgehalt nicht sehr hoch, dafür steckt in den Stangen aber das besonders wertvolle Inulin. Als sogenanntes Präbiotikum fördert es nützliche Darmbakterien. Zudem entstehen beim Abbau von Inulin kurzkettige Fettsäuren. Sie wirken Entzündungen entgegen und helfen bei der Regulierung des Zuckerstoffwechsels. Darüber hinaus erzeugen die Fettsäuren ein Sättigungsgefühl und können so bei der Gewichtsabnahme helfen.

Spargelwasser nicht wegkippen

Die höchste Konzentration an wertvollen Inhaltsstoffen hat roher Spargel. Die geschälten Stangen schmecken angemacht als Salat sehr gut. Wer ihn lieber gegart mag, sollte Spargel dünsten. Nur im eigenen Saft (zum Beispiel in einem Bratschlauch) lässt er sich schonend zubereiten. Wird das Gemüse hingegen schwimmend in

Wasser gekocht, schwemmt dies wasserlösliche Vitamine (unter anderem Vitamin C und B1) und Mineralien heraus. Dennoch muss niemand darauf verzichten, gesundes Spargelwasser zu trinken. Dafür lassen sich die abgeschälten, tendenziell holzigen Teile auskochen. Die abgekühlte Flüssigkeit wird anschließend durch ein Sieb in ein Glas gegossen und getrunken.

Übrigens: Die gesundheitlichen Vorzüge und Eigenschaften bieten sowohl der Bleichspargel als auch Grünspargel. Am frischesten und damit am gehaltvollsten ist der Spargel aus regionalem Anbau in der Saison!