

Nach Herzenslust schlemmen: Spargel ist gesunder Genuss

(GMH) Zuhause im Homeoffice oder sogar in Quarantäne? Spargel hilft gegen Corona-Pfunde und ist die perfekte Zutat, um Genuss und Freude in den Alltag zu bringen. Denn das Edelgemüse liefert ernährungsphysiologisch wichtige Vitamine und Mineralstoffe und ist kalorienarm. Die zarten Stangen sind also die ideale Zutat für ein leckes Essen, das gleichzeitig gesund ist und das Wohlbefinden steigert.



Bildnachweis: GMH/SPARGELSTRASSE NRW

Bildunterschrift: Schnell zubereitet, gesund und lecker: Gebratener grün-weißer Spargel.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

https://www.gruenes-medienhaus.de/download/2021/03/GMH_2021_13_01.jpg

Das Rezept befindet sich am Ende des Artikels!

Wertvolle Vitamine und Mineralstoffe

Spargel hat einen festen Platz auf der Liste der empfehlenswerten Lebensmittel. „Das frische Feingemüse eignet sich mit nur 21 Kilokalorien pro 100 Gramm bei vergleichsweise hohem Anteil an Eiweiß perfekt für eine energiearme Ernährung“, sagt Florian Rösler, Referent für Ernährungskommunikation bei der Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen in Münster. Ideale Voraussetzung, um im Frühjahr überflüssige Pfunde loszuwerden. Zudem birgt Spargel zahlreiche wertvolle Inhaltsstoffe. Dazu zählen nach Auskunft des Ernährungsexperten unter anderem B-Vitamine wie Folsäure (Vitamin B9), Vitamin C, Vitamin E und Beta-Carotine. Die ebenfalls enthaltenen Inhaltsstoffe Kalium und Asparagin gelten als harntreibend, was die Ausscheidungsfunktion der Nieren unterstützt und entwässernd wirkt.

Auch für Diabetiker empfehlenswert

Weil die deutsche Spargelsaison nur von Ende März bis Mitte Juni dauert, hat das Gemüse bei Genussmenschen nach wie vor einen sehr hohen Stellenwert. „Während viele unserer Lebensmittel das ganze Jahr über verfügbar sind, ist es schön zu sehen, dass viele, mich eingeschlossen, dem Beginn der Spargelsaison immer wieder entgegenfiebern“, sagt Rösler. Gibt es endlich frischen Spargel aus der Region zu kaufen, darf ungehemmt zugegriffen werden. Eine empfohlene Höchstmenge gibt es für das energiearme, gesunde Edelgemüse nicht. Durchschnittlich gilt 500 g Spargel pro Person als Portionsgröße, als Beilage genügen 250 g Spargel. Eine kleine Ausnahme bilden Menschen mit der Neigung zu Gicht: Sie sollten aufgrund des hohen Puringehalts nicht so häufig zu Spargel greifen. Diabetiker brauchen sich hingegen bei Spargel nicht zurückzuhalten, da das Gemüse wenig Kohlehydrate enthält und den Zuckerspiegel kaum erhöht.

Auch mal Neues ausprobieren

Klassischerweise kommt in Deutschland gekochter Bleichspargel mit Butter oder Sauce Hollandaise auf den Tisch. Doch das Gemüse kann mehr. „Dünsten, braten, roh essen – man sollte alles ausprobieren, solange es frischen Spargel gibt“, empfiehlt Rösler. Sehr schmackhaft ist zum Beispiel ein Rohkostsalat mit dünnen grünen oder weißen Spargelstangen. Auch kurz in Olivenöl oder

Butter angebraten macht sich Spargel als Salatbeilage gut – zudem bleiben wertvolle Inhaltsstoffe erhalten. Dabei ist es Geschmackssache, ob dafür Bleichspargel mit zart-buttrigem bis süßen Geschmack, violetter oder Purpurspargel mit etwas kräftigerem Geschmack oder aromatischer Grünspargel verwendet wird. „Besonders schön auf dem Teller sieht eine Kombination von mehreren Farben aus“, rät Rösler. Hier lohnt es sich, mal was Neues auszuprobieren.

[Kastenelement]

Gebratener grün-weißer Spargel

Zutaten (für 4 Personen)

1 kg grüner Spargel

1 kg weißer Spargel

50 g Butter oder Olivenöl

½ Zitrone

Salz, Pfeffer, Zucker

12 Scheiben westfälischer Knochenschinken

Zubereitung

Den weißen Spargel bis auf den Kopf schälen, beide Sorten in etwa fünf Zentimeter lange Stücke schneiden. Den Spargel in einer Pfanne mit der Butter langsam goldbraun braten. Den Zucker dazugeben und leicht karamellisieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken. Dazu den westfälischen Knochenschinken anrichten.

Tipp: Für alle, die es pikanter mögen: mit Chili oder Peperoncini abschmecken.