

## Der Spargel

Endlich ist wieder Spargelzeit! Wer freut sich nicht auf dieses leckere Gemüse, das bereits im Mittelalter als Arzneimittel angebaut wurde und seine gesundheitsfördernden Eigenschaften sogar im Namen trägt: *Asparagus officinalis* bedeutet „heilkräftiger Spargel“. Egal ob grün oder weiß, Spargel ist kalorienarm, leicht bekömmlich, auch für Magenempfindliche geeignet und punktet mit seinem hohen Gehalt an Kalium, Vitamin C, E sowie Folsäure. Eine 500 g Portion deckt z.B. bereits 80 % des Tagesbedarfs an Vitamin C und E! Der hohe Gehalt an Ballaststoffen und sekundären Pflanzeninhaltsstoffen fördert zusätzlich eine gesunde Darmtätigkeit, und das enthaltene Protein Asparagin regt die Nieren und die Harnausscheidung an. Menschen, die zu Gicht neigen, sollten jedoch vorsichtig sein und Spargel wegen des hohen Harnsäuregehalts lieber nur als Beilage (max. 200 g) genießen.

Die Spargelsaison endet am 24. Juni, dem Johannistag, da die Spargelpflanze zur Regeneration und Ausbildung neuer Triebe einige Monate vor dem ersten Frost benötigt. Nutzen Sie daher die Zeit! „Bis Johanni nicht vergessen: sieben Wochen Spargel essen“, heißt es im Volksmund. Spargel eignet sich übrigens nicht nur als Beilage, er darf gern auch einmal die Hauptrolle auf dem Teller spielen, z.B. als Salat, Suppe oder auch gratiniert.

Spargelsalat mit Erdbeeren:

Zutaten: 500 g weißer Spargel, 500 g grüner Spargel, 250 g Erdbeeren, 50 g Rucola, 40 g geröstete Pinienkerne, 2 EL Weißweinessig, 2 EL Walnussöl, Salz und Pfeffer.

Zubereitung: Die Erdbeeren putzen, waschen und in Viertel schneiden. Den Spargel schälen und in 5 cm-Stücke schneiden. Den weißen Spargel in etwas kochendem Salzwasser 5 Minuten garen, den grünen Spargel zugeben und beide Sorten weitere ca. 10 Minuten bissfest garen, dann abgießen. Aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer eine Marinade rühren, mit dem Spargel und den Erdbeeren vermischen und mit den gerösteten Pinienkernen bestreut servieren.

Wir wünschen guten Appetit!