

KALORIENKILLER - SPARGEL. NATURHEILPRAXIS MENNEKES.

Endlich schaut er aus der Erde: frischer Spargel. Frech kombiniert trifft er hier auf Ziegenkäse, Obst und frischen Kräutern. Lust bekommen?

Dann ran an den Spargel: Schnell und einfach zu bereiten, er ist kalorienarm und gesund.

Das königliche Schlankgemüse Spargel hat jetzt Saison. Von Ende April bis traditionell zum 24. Juni ernten die Spargelbauern in Deutschland die kalorienarmen Sprossen des unterirdischen Spargelwurzels (Rhizom). Das Edelgemüse Spargel schmeckt roh und erhitzt lecker. Rund 55.000 Tonnen Spargel verspeisen die Menschen in Deutschland in einem Jahr und geben dafür 175 Millionen Euro aus.

Das edle Gemüse mit dem wissenschaftlichen Namen *Asparagus officinalis* besteht zu 94 Prozent aus Wasser und hat erstaunlich wenig Kalorien: 100 Gramm liefern schlanke 18 bis 20 Kalorien. Trotzdem ist Spargel reich an Mikronährstoffen und enthält beispielsweise relativ viel Kalium, Kalzium, Magnesium sowie die Vitamine A, B1, B2, C, E, und Folsäure. Spargel enthält rund 2 Prozent Eiweiß, weniger als 0,3 Prozent Fett und 3 Prozent Kohlenhydrate. Bereits seit Jahrhunderten schätzen Heilkunde und Ärzte Spargel auch

als Heilpflanze, die neben geschmacklichen auch gesundheitliche Vorzüge hat. Der enthaltene Eiweißbaustein Asparaginsäure und der hohe Kaliumgehalt lässt Spargel harntreibend wirken. Diesen Effekt nutzte schon Hippokrates.

Damit ist Spargel ein echter Stoffwechselaktivator. Aber natürlich nur, wenn er nicht durch Buttersoße zur Kalorienbombe gemacht wird.

Lecker schmeckt Spargel mit einer kräftigen Kräuter-Quark-Tunke und ist dabei kalorienarm.

Das Ende der jährlichen Spargelsaison am Johannistag beschreibt eine alte Bauernregel: „Kirschen rot – Spargel tot.“

Für den „strengen“ Uringeruch nach dem Verzehr von Spargel ist ein Enzym, das den im Spargel enthaltenen Aromastoff Asparagussäure aufgespalten. Die dabei frei werdenden schwefelhaltigen Verbindungen machen den Geruch aus. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass die Produktion der „geruchsintensiven“ Abbauprodukte genetisch bedingt ist. 40 Prozent der Menschen haben daher den typischen „Geruch“ nach dem Genuss von Spargel.



Zu diesem und vielen weiteren Themen rund um Ernährung und Gesundheit berät auf Sylt gern:
**Naturheilpraxis
Birgit Mennekes**
Kampener Weg 2a
25996 Wenningstedt/Sylt
Tel.: 04651-449881
www.nhp-mennekes.de
E-Mail:
info@nhp-mennekes.de