



Essbare Gesundheit – Spargel

Es ist wieder Spargelsaison! Das „königliche Stangengemüse“ wird in Europa je nach Region von März bis Juni geerntet. Ursprüngliche Heimat des Spargels (*Asparagus officinalis*) sind die wärmeren Regionen Süd- und Mitteleuropas bis hin in asiatische Gebiete. Sowohl als Gemüse wie auch als Heilpflanze ist der Spargel seit langer Zeit bekannt. Bereits vor über 5000 Jahren wurde er in China und Ägypten gegen Husten, Blasenprobleme und Geschwüre eingesetzt. Auch die Römer schätzten die heilenden Wirkungen des Liliengewächses und verbreiteten es nördlich der Alpen. Grüner Spargel ist weniger aufwendig anzubauen als weißer Spargel, er hat zudem eine kürzere Gardauer und ist obendrein auch noch mineralstoffreicher als sein weißes Pendant.

Unser Tipp: Spargel

Das Edelgemüse ist kalorienarm und wirkt harntreibend an. Die nachfolgenden Zahlen beziehen sich alle auf weißen, gegarten Spargel. Bei einer durchschnittlichen Portion Spargel von 500 g (Schälverluste werden hierbei nicht berücksichtigt; diese können rund 10 % betragen!) sind 467 g Wasser enthalten und lediglich 11 g Kohlenhydrate! Die restlichen Bestandteile setzen sich aus Eiweiß (11 g), Ballaststoffen (8 g) und Mineralstoffen (3 g) zusammen. Eine Portion hat einen Brennwert von nur 95 Kilokalorien.

Die harntreibende Wirkung geht auf die enthaltene Asparaginsäure und den hohen Kaliumgehalt zurück. Daneben weist das Stangengemüse (auf 100 g bezogen) einen relativ hohen Gehalt an den Vitaminen B1 (0,1 mg), B2 (0,1 mg), B6 (0,05 mg), C (16 mg) und E (2,2 mg) auf – das macht den Spargel zu einer überaus gesunden Mahlzeit.

Sebastian Kneipp:

„Nichts der Natur abzwängen wollen, sondern ihr an die Hand gehen und sie freundlich stützen.“

Tipps:

Spargel lässt sich ungefähr eine Woche lang frisch halten – wickeln Sie die Stangen einfach in ein feuchtes Tuch ein. Spargel-Schalen sollten aufgrund der vorhandenen Spritzmittelrückstände nicht in der Küche verwendet werden!

Ihr Gesundheitsexperte des Kneipp-Bund e.V.

Prof. Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke

Hochschule für Gesundheit und Sport Berlin

Inst. Naturheilkunde - Universitätsspital Zürich

Abt. Naturheilkunde - Charité Berlin

Kontakt:

Kneipp-Bund e.V. Adolf-Scholz-Allee 6-8 | 86825 Bad Wörishofen | Tel. 08247/30 02-102 | Fax -199
info@kneippbund.de | www.kneippbund.de | www.kneippvisite.de