

Spargel

Lange haben wir auf ihn gewartet und endlich gibt es ihn wieder: frischer Spargel veredelt jetzt die Küche. Doch Spargel schmeckt nicht nur lecker, sondern ist auch gesund und besonders gut geeignet für Diäten. Denn Spargel hat kaum Kalorien, da er fast ausschließlich aus Wasser (ca. 92%) besteht und nur ca. 0,3% Fett enthält.

Der typische Spargelgeschmack kommt von der enthaltenen Asparaginsäure, die in Verbindung mit dem hohen Kaliumgehalt des Spargels auch die bekannte harntreibende Wirkung entfaltet. Deshalb sollten Menschen mit Nierensteinen oder erhöhten Harnsäurewerten im Blut besser auf Spargel verzichten.

Wissenswertes zum Einkauf

Am besten ist es natürlich, wenn Sie Ihren Spargel direkt beim Erzeuger kaufen können. Nirgends werden Sie ihn frischer bekommen. Zwei Möglichkeiten gibt es, die Frische zu erkennen. Wenn Sie die Schnittfläche leicht zusammendrücken, sollte sie perlen (Spargelsaft sollte leicht sichtbar werden). Die zweite Möglichkeit ist, dass Sie ein angenehm frisches Quietschen hören, wenn Sie zwei Stangen aneinander reiben. Falls Sie Ihren Spargel nicht direkt kochen wollen, bewahren ihn am besten in ein feuchtes Küchentuch eingewickelt im Kühlschrank auf – so bleibt er länger frisch.

Grün, weiß oder violett?

Der Unterschied zwischen grünem, weißem und violetter Spargel entsteht durch den Anbau beziehungsweise durch die Sonneneinstrahlung. Der weiße wächst komplett unter der Erde, der violette wächst einige Tage mit dem Köpfchen über der Erde und der grüne wächst komplett überirdisch.

Zum Schälen verwenden Sie am besten ein Spargelmesser oder einen Sparschäler, so wird nur das nötigste vom Spargel entfernt. Bei sehr frischem Spargel müssen die Enden nicht entfernt werden. Aus den Schalen und den Enden können Sie übrigens tolle Suppen kochen. Grüner Spargel muss übrigens nicht geschält werden, da er weniger faserig ist als die anderen beiden Arten. Außer es handelt sich schon um einen etwas dickeren Exemplar. Der Spargel ist dann jedoch nicht mehr von bester Qualität.

So schmeckt Spargel am besten

Spargel wird fast immer gekocht, manchmal auch roh verzehrt, etwa in Salaten. Beim Kochen sollte man versuchen, den Spargel aufrecht mit den Köpfen nach oben im Topf zu kochen, ohne dass die Köpfe unter Wasser sind. Denn die zarten, besonders schmackhaften Spargelköpfe garen schneller als der restliche Spargel und verlieren dann ihren wundervollen Geschmack. Es funktioniert aber auch in einem Großen Kochtopf, wo sie der Spargel schön frei schwimmend bewegen kann.

Das Wasser selbst sollte gesalzen und mit 1 Stück Semmel und ein 100g Butter für 1 kg Spargel gekocht werden. Je nach Dicke der Stängel sind diese nach etwa 20 min. Garzeit fertig. Die Semmel entzieht dem Spargel die vorhandenen Bitterstoffe.

!!! GUTES GELINGEN !!!

www.wittlinger-therapiezentrum.com