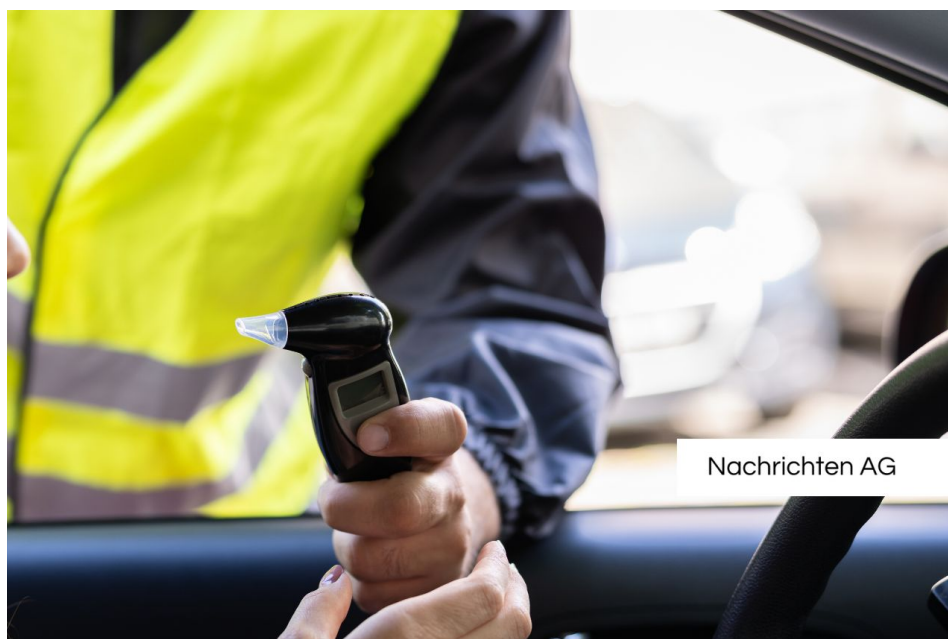


Spargel-Saison beginnt: So genießen Sie das edle Gemüse richtig!

Entdecken Sie wertvolle Tipps und Rezepte für die Zubereitung von frischem Spargel – saisonale Empfehlungen und gesundheitliche Vorteile.



Bad Waldsee, Deutschland - Der frisch gestochenen weiße Stangenspargel erfreut sich in der Region großer Beliebtheit, insbesondere im Mai, wenn die Hochsaison beginnt. Der Preis für 600 Gramm liegt derzeit bei rund fünf Euro, was nicht nur den Geldbeutel schont, sondern auch den Genuss frischer und regionaler Produkte fördert. Ernährungswissenschaftlerin Bettina Schmidt empfiehlt, Spargel nur während dieser Saison zu kaufen, da außerhalb der Saison häufig umweltschädlicher Folienanbau praktiziert wird, wie **Schwäbische.de** berichtet.

Spargel hat nicht nur einen exzellenten Geschmack, sondern bietet auch eine Vielzahl an Gesundheitsvorteilen. Mit einem Wasseranteil von 95 Prozent ist er kalorienarm und enthält

dennoch wichtige Nährstoffe, darunter Eiweiße, Ballaststoffe, Vitamine B1, B12, C sowie Folsäure. Letztere spielt eine entscheidende Rolle für die Zellbildung, insbesondere während der Schwangerschaft. Doch um die wertvollen Vitamine optimal zu nutzen, ist die richtige Zubereitung entscheidend. Schmidt rät, Spargel nicht nur zu kochen, da dabei viele Nährstoffe ins Wasser übergehen. Stattdessen empfiehlt sie, das Kochwasser für eine köstliche Spargelsuppe zu verwenden oder Spargel zu dünsten, dämpfen oder im Ofen zu backen.

Gesundheitliche Aspekte und Tipps

Für viele Spargelfans dürfte makelloser grüner Spargel eine besonders interessante Variante darstellen. Dieser enthält sogar mehr Vitamin C und Folsäure und muss oft nicht geschält werden, was die Zubereitung zusätzlich vereinfacht. Dennoch sollten Personen mit Gicht darauf achten, Spargel in Maßen zu konsumieren, da der hohe Puringehalt die Bildung von Harnsäurekristallen in den Gelenken begünstigen kann. Um Beschwerden zu vermeiden, wäre eine Kombination mit purinarmen Lebensmitteln wie Kartoffeln oder Gurken ratsam. Kombiniert mit gegrilltem Steak oder Alkohol stellt Spargel hingegen eine kritische Kombination dar. Daher wird in diesem Kontext auch der Verzehr von viel Wasser empfohlen, um die Harnsäurekonzentration im Urin zu senken.

Ein weiteres Phänomen nach dem Verzehr von Spargel ist der charakteristische Geruch nach Schwefel im Urin, der für viele normal ist, außer bei Betroffenen der Spargel-Anosmie. Um eine ausgewogene Ernährung zu fördern, schlägt Schmidt einen saisonalen Spargelsalat vor. Eine nahezu perfekte Mischung aus Kartoffeln, Kräutern und frischem Spargel könnte hier die Geschmacksnerven erfreuen und gleichzeitig die Gesundheit unterstützen.

Kreative Spargelgerichte

Für Feinschmecker ist Spargel in den verschiedensten Varianten

zubereitbar, wie ein Rezept für ein schmackhaftes Spargelrisotto zeigt. Die Zutaten beinhalten:

Zutaten

500 Gramm Spargel (alternativ: je 250 Gramm weißer und grüner Spargel)
270 Gramm Risottoreis
1 EL Butter
1 TL Gemüsebrühpulver
50 Gramm geriebener Parmesan
1 Zwiebel

Die Zubereitung dieses köstlichen Gerichts umfasst einfache Schritte. Zuerst wird der Spargel gewaschen, geschält und in Stücke geschnitten. Anschließend köcheln die Schalen in leicht gesalzenem Wasser und liefern einen aromatischen Spargelfond, der dem Risotto seinen besonderen Geschmack verleiht. Um den Nährstoffgehalt zu maximieren, ist es ratsam, Spargel kurz zu garen. Laut **bzfe.de** ist dies der beste Weg, um hitzeempfindliche Vitamine zu erhalten und den Spargel für empfindliche Mägen bekömmlich zu machen.

Mit diesen Tipps und Rezepten lassen sich die Vorzüge des Spargels nicht nur schmecken, sondern auch gesund genießen. Die Kombination aus Genuss und Nährstoffdichte macht ihn zu einem unverzichtbaren Bestandteil jeder Frühlingsküche.

Details	
Vorfall	Umwelt
Ort	Bad Waldsee, Deutschland
Quellen	• www.schwaebische.de • www.gesundheit.de • www.bzfe.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de