

Spargel: Das grüne Wunder für Gesundheit und Genuss!

Entdecken Sie die gesundheitlichen Vorteile von Spargel, seine Nährstoffe und leckere Rezeptideen in unserem aktuellen Artikel.



Deutschland - Die Spargelsaison hat begonnen, und viele Feinschmecker freuen sich auf das zarte Gemüse, das ab April bis zum 24. Juni erhältlich ist. Spargel beeindruckt nicht nur durch seinen besonderen Geschmack, sondern auch durch seine gesundheitlichen Vorteile. Mit einem hohen Wassergehalt von rund 95% und nur etwa 16 Kalorien pro 100 Gramm ist das Gemüse eine ausgezeichnete Wahl für kalorienbewusste Ernährung. Laut **FAZ** enthält Spargel viele Ballaststoffe, die für eine gute Sättigung sorgen.

Die zahlreichen Vitamine, die Spargel liefert, sind ein weiterer Pluspunkt. So schützt Vitamin C die Zellen vor Schäden und ist wichtig für Bindegewebe, Knochen und Zähne. Weitere wichtige

Nährstoffe, die im Spargel zu finden sind, beinhalten Vitamin A, E und eine Vielzahl von B-Vitaminen, insbesondere Folsäure. Eine Portion von 300 Gramm deckt bereits den täglichen Folsäurebedarf, was besonders für Schwangere von Bedeutung ist.

Nährstoffe und Gesundheit

Zusätzlich zu den Vitaminen enthält Spargel Mineralstoffe wie Magnesium und Kalium. Letzteres wirkt entwässernd und sollte von Personen mit Gicht oder Nierenproblemen in Absprache mit einem Arzt konsumiert werden. Interessanterweise hat grüner Spargel einen höheren Gehalt an Vitamin C und Folsäure im Vergleich zu weißem Spargel. Um die Nährstoffe zu erhalten, empfiehlt sich, das Kochwasser für Suppen oder Soßen zu verwenden, da beim Kochen viele Mineralstoffe ins Wasser übergehen.

Frische Spargelstangen sind nährstoffreicher als Konserven und sollten prall und quietschend sein. Bitterer Spargel ist nicht giftig, die Bitterkeit entsteht jedoch durch zu frühes Abstechen. Ein einfacher Tipp, um den bitteren Geschmack zu neutralisieren, besteht darin, Zucker ins Kochwasser zu geben. Außerdem kann Spargel auch roh verzehrt werden, jedoch entfaltet er sein typisches Aroma erst beim Kochen.

Kulinarische Zubereitung

Zu den klassischen Zubereitungsmethoden gehört die Sauce Hollandaise, die jedoch recht kalorienreich ist – etwa 250 bis 350 Kalorien pro 100 ml. Selbstgemachte Hollandaise ist gesünder als Fertigprodukte, die oft Verdickungsmittel und pflanzliche Fette enthalten. Als gesündere Alternativen empfiehlt es sich, Spargel zu braten oder roh in Salaten zu verwenden. Ein beliebtes Gericht, das die Vorzüge des Gemüses in den Mittelpunkt stellt, ist das Spargelrisotto, für das 500 Gramm Spargel und Risottoreis benötigt werden.

1. Spargel waschen, schälen und in Stücke schneiden.
2. Spargelschalen in leicht gesalzenem Wasser 15 Minuten köcheln lassen und den Sud durch ein Sieb gießen.
3. Spargelstangen im Sud ca. 5 Minuten kochen und beiseitestellen.
4. Zwiebel würfeln und in Butter dünsten.
5. Risottoreis hinzufügen und kurz mitdünsten.
6. Fond nach und nach zum Reis geben und regelmäßig umrühren.
7. Parmesan und Spargelstücke unter das Risotto mischen.

Frischer Spargel hat eine Haltbarkeit von maximal drei Tagen, wenn er in einem feuchten Küchentuch aufbewahrt wird. Es ist auch möglich, Spargel einzufrieren. Dabei müssen weiße Stangen gewaschen und geschält werden, während grüne Stangen nicht geschält werden müssen. Insgesamt zeichnet sich Spargel also nicht nur durch seinen köstlichen Geschmack, sondern auch durch seine vielfältigen gesundheitlichen Vorteile und Zubereitungsmöglichkeiten aus.

Details	
Ort	Deutschland
Quellen	<ul style="list-style-type: none"> • www.faz.net • www.gesundheit.de • www.kalorien-guide.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de