



# Weiskirchen lebt gesund!



## Oh, Du schöne Spargelzeit!



Mit der Spargelzeit zieht eine wahre Begeisterung für das aromatische Gemüse durch die deutschsprachigen Lande. Die Spargelsaison beginnt Mitte April und dauert nur kurze Zeit, bis zum 24. Juni, dem Johannistag. Hier endet offiziell die Zeit der Spargelernte, damit die Pflanzen genügend Zeit haben, um sich für das nächste Jahr zu regenerieren. Werden die Stangen von *Asparagus officinalis* zum richtigen Zeitpunkt geerntet, kann man dieses schmackhafte Gemüse auf vielerlei Zubereitungs-Arten genießen. Zeit für uns, Sie pünktlich zum Saisonbeginn mit den wichtigsten Informationen zu der gesunden Gemüsepflanze zu versorgen.

Spargel besteht zu 94 Prozent aus Wasser und zählt somit zu den besonders kalorienarmen Gemüsearten. Er beeinflusst den Blutzuckerspiegel kaum, in Folge dessen können neben Abnehmwilligen insbesondere auch Diabetiker grenzenlos zuschlagen. Der Ballaststoff Inulin sorgt im Spargel dafür, dass die Darmflora anhand von Darmbakterien positiv beeinflusst werden kann. Dadurch können Entzündungen gelindert, sowie der Fett- und Blutzuckerspiegel reguliert werden. Das Beste daran: auch das Sättigungsgefühl steigt hierdurch. Neben der Gewichtsabnahme hat das Inulin jedoch noch weitere positive Auswirkungen auf die Gesundheit: es trägt zur Risikominderung bei Verstopfung, Diabetes, Bluthochdruck, Herzinfarkt, Dickdarmkrebs und Knochenkrankheiten bei.

Neben dem Inulin sind auch zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe im Spargel enthalten. Beta Carotin, Vitamin B9, Vitamin K, C und E sorgen für einen guten Stoffwechsel, unterstützen die Produktion von Glückshormonen und tragen zu einer gesunden Kindsentwicklung bei Schwangeren bei, sind wichtig für den Knochenstoffwechsel und ein gesundes Herzkreislauf System, unterstützen das Immunsystem und steigern die Fruchtbarkeit. Kupfer, Eisen, Zink und Schwefel sorgen zusätzlich für die entzündungshemmende Wirkung des Spargels, sorgen für ein starkes Bindegewebe, spielen eine wichtige Rolle bei der Energiegewinnung, unterstützen das Immunsystem und wirken entgiftend (vgl. Müller, 2019).

Um die volle Wirkung des Spargels entfalten zu können, zeigen wir Ihnen hier ein paar Rezepte, wie er auch gesund zubereitet werden kann:

### ***Gebratener Spargel mit Ziegenfrischkäse***

#### **Zutaten (2 Portionen)**

- 1 Bund grüner Spargel
- 100 g Kirschtomaten
- 40 g Speck, (gewürfelt)
- 2 El Balsamico-Essig
- 100 g Ziegenfrischkäsetaler

1. Vom Spargel die Enden abschneiden und das untere Drittel schälen. Den Spargel schräg in 2 cm breite Stücke schneiden. Tomaten halbieren.
2. Speck in einer Pfanne kross ausbraten. Spargel zugeben und 4 Min. mitbraten. Tomaten in die Pfanne geben, durchschwenken und mit Salz, Pfeffer und Balsamico abschmecken.
3. Ziegenfrischkäsetaler auf das Gemüse legen und zugedeckt 4 Min. bei mittlerer Hitze garen. Dazu schmeckt Baguette.



## ***Spargel mit Rührei und Basilikum-Vinaigrette***

### **Zutaten (2 Portionen):**

- 1 kg weißer Spargel
- Salz, Pfeffer
- Zucker
- 1 Schalotte
- 3 El Weißweinessig
- 4 El Öl
- 20 Blätter Basilikum
- 5 Eier
- 8 Scheiben Fenchelsalami

1. Einen großen Topf voll Wasser zum Kochen bringen. Vom Spargel die Enden ca. 2 cm breit abschneiden Stangen schälen. Kochendes Wasser mit Salz und 1 Prise Zucker würzen. Spargel darin bei mittlerer Hitze zugedeckt 15-20 Min. bissfest garen.
2. Schalotte fein würfeln. Mit Essig, 4 El Wasser, Salz, 1 Prise Zucker und Pfeffer verrühren. 3 El Öl unterrühren. 10 Basilikumblättchen fein schneiden und unterrühren.
3. Eier mit einer Gabel verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. 1 El Öl in einer Pfanne erhitzen. Eier zugeben. bei mittlerer Hitze mit einem Spatel immer wieder vom Pfannenrand zur Pfannenmitte schieben. Sobald das Ei etwa zur Hälfte gestockt ist, locker mit den Salamischeiben belegen und zugedeckt bei milder Hitze vollständig stocken lassen.
4. Spargel aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und mit dem Rührei anrichten. Mit einigen Basilikumblättchen bestreuen und mit Basilikum-Vinaigrette beträufelt servieren.

(Quelle: <https://www.essen-und-trinken.de/rezepte/61945-rzpt-spargel-mit-ruehrei-undbasilikum-vinaigrette>)

## ***Spargel-Ricotta-Lasagne***

### **Zutaten (4 Portionen):**

- Für 4 Portionen
- 450 g TK-Spinat
- 750 g Spargel
- Salz
- 1 Zwiebel
- 1 El Öl
- 250 g Ricotta
- 1 Ei
- 0.5 Tl Bio-Zitronenschale
- Pfeffer
- Muskatnuss
- 80 g Gouda

1. Spinat in einem Sieb gründlich ausdrücken. Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen.
2. Spargel schälen und die Enden abschneiden. Spargel in kochendem Salzwasser 10 Min. vorgaren. Abgießen und abtropfen lassen.
3. Zwiebel fein würfeln und im Öl in einem Topf glasig dünsten. Ausgedrückten Spinat zugeben und 2 Min. garen. Spinat in eine Schüssel geben und 10 Min. abkühlen lassen. Ricotta, Ei und Zitronenschale mit dem Spinat mischen und kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
4. Auflaufform (ca. 22 x 15 cm) fetten und die Hälfte des Spargels einschichten. Die Hälfte der Ricotta-Masse darauf streichen und 40 g Käse darüber streuen. Restliche Zutaten wie beschrieben einschichten (die letzte Schicht sollte Gouda sein). Den Auflauf im heißen Ofen auf dem Rost im unteren Drittel 25-30 Min. garen.

(Quelle: <https://www.essen-und-trinken.de/rezepte/84418-rzpt-spargel-ricotta-lasagne>)

Weitere Informationen finden Sie unter [www.pugis.de](http://www.pugis.de) oder [www.das-saarland-lebtgesund.de](http://www.das-saarland-lebtgesund.de)

Literaturverzeichnis Müller, S. (2019). Der Spargel- Genie in der Küche mit entgiftender Wirkung. Zentrum der Gesundheit (Hrsg.). Luzern. <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/spargel.html> (29.03.19)