

Als «liebliche Speis für Leckermäuler» beschrieb Hieronymus Bosch die Spargeln. Die Frühlingsboten bestechen nicht nur als köstliches «essbares Elfenbein», sondern gelten auch als vitalstoffreiches Schlankgemüse.

Jürg Lendenmann

Die Spargel

Delikate Königin der Gemüse

Als Heilmittel gegen vielerlei Beschwerden waren Spargeln schon im alten China bekannt. Wohl ihrer phallischen Form wegen wird ihnen seit alters her auch eine aphrodisierende Wirkung nachgesagt. *Asparagus officinalis*, so der lateinische Name für Spargel, wurde als «Apothekerspargel» bei uns wegen ihrer harntreibenden Wirkung gegen Übergewicht sowie als Blut- und Darmreinigungsmittel eingesetzt.

Delikate Frühlingsboten

Gegessen werden die fleischigen Sprossen des Wurzelwerks, die Stangen. Sobald sie im Frühling die Erdoberfläche durchstossen, werden sie unter Einfluss des Sonnenlichts grün. Grünspargeln sind in der Schweiz beliebter als die Bleichspargeln, bei denen durch Aufschütten von kleinen Erdwällen verhindert wird, dass die Triebe vor dem Stechen mit Sonnenlicht in Kontakt kommen.

Nährstoffreich und kalorienarm

Spargeln enthalten wertvolle Nährstoffe wie Vitamine E und C sowie Vitamine des B-Komplexes, Folsäure, Kalium, Calcium, Magnesium, Phosphor und Eisen. Die Frühlingsboten sind auch ein ideales Gemüse für eine Schlankheitsdiät, denn sie bestehen zu 92 Prozent aus Wasser, enthalten viele unverdaubare Nahrungsfasern (Ballaststoffe) und haben nur 20kcal pro 100g.

Spargeln sollten möglichst frisch gegessen werden. Gelagert werden die Stangen im Kühlschrank – Grünspargeln stehend, da sie sonst krumm werden.

«Was Nett's», trotz Harngeruch

Schon bald nach dem Verzehr von Spargeln beginnt bei knapp der Hälfte der Esser der Urin stechend zu riechen. Diese Personen verfügen über ein Enzym, das die in Spargeln enthaltene Asparaginsäure in schwefelhaltige Verbindungen aufspaltet. Dies dürfte Gourmets kaum vom Geniessen des «essbaren Elfenbeins» abschrecken, ganz im Sinne von Wilhelm Busch (Die fromme Helene):

«Denn Spargel, Schinken, Koteletts
Sind doch mitunter auch was Nett's.»



Buchtipps / Quelle

Thuri Maag
Maagische Momente.
Prickelnde Leckerbissen für
lustvolle Stunden zu zweit.
176 Seiten, ISBN 978-3-85932-645-3.