SPARGEL – die ganze Welt ist wie verhext…

geschrieben von Karin Knorr | 28. April 2019

… weil jetzt der Spargel wächst!

Wenn ich ehrlich bin, mochte ich ihn früher nicht besonders. Meine Oma hatte in ihrem Garten so ein kleines Beet und ich konnte nicht verstehen, dass jedes Jahr im Frühling voller Aufregung der erste Spargel gestochen wurde. Irgendwie wurde ich wohl auch verhext und sage zu einem Spargelcremesüppchen heute nicht mehr nein!

Spargel – Bild aus 2007

Spargel in der Vergangenheit

Wusstet ihr, dass die Ägypter, Griechen und Römer Spargel als Aphrodisiakum einsetzten? Bereits um 3000 vor Christus wussten sie im Reich der Pharaonen die harntreibende und angeblich aphrodisierende Wirkung zu schätzen.

Spargel als Heilkraut

Hierzulande zeigen mittelalterliche Kräuterbücher Spargel hauptsächlich als Heilpflanze gegen Blasen-, Leber-, Nieren- und Harnerkrankungen. Spargel entwässert und wird deshalb auch zum Entschlacken gegessen. Das richtige Gemüse, um im Frühling ein wenig die Pfunde purzeln zu lassen. Neben sehr vielen Mineralstoffen wie unter anderem Kalium, Kalzium, Phosphor und Stickstoff enthält der Spargel viele Purine. Aus diesem Grunde sollte man beim Verzehr ein wenig achtsam sein.

Spargel in unserer Küche

Heute ist der Spargel das begehrteste Saisongemüse. Damit wir den Spargel auch genießen können, sind einige kleine Dinge zu beachten. Unter anderem ist es wichtig, den weißen Spargel vom „Kopf“ zum „Fuß“ zu schälen, sonst wird er holzig. Von dem grünem Spargel muss nur der Fuß abgeschnitten werden. Dieser kann auch roh gegessen werden. Auch sollte man ihn nicht lange lagern. Und dieses nur in einem feuchtem Tuch im Kühlschrank. Mit dem Spargel kann man so

viele tolle Gerichte zaubern. Am leckersten ist er frisch gedämpft zu Pellkartoffeln und etwas Butter. Wir bereitet ihr Spargel zu, was ist euer schönstes Spargelgericht? Schreibt mir, ich koche es gern nach.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: Scharfe Spargelsuppe, Spargel-Erdbeer-Salat

Also auf in die Spargelsaison und guten Appetit wünscht euch

eure Karin Knorr