

Spargel ist gesund



Das "königliche Gemüse" hat eine lange Tradition:

Schon vor über 3000 Jahren waren Geschmack und Heilkraft des Spargels geschätzt. Man nimmt an, dass die Ägypter den Wildspargel auf ihrem Speisezettel kannten. Sicher ist jedenfalls, dass den Griechen die Heilkraft dieser schmackhaften Pflanze bekannt war. Und wie könnte es anders sein, die "verfressenen" Römer wussten genau, wie man Spargel anbaut. So kreierten sie Rezepte, die heute noch den verwöhntesten Spargel-Gourmet zufrieden stellen.

Der Spargel enthält sehr viel Asparaginsäure und Kalium, welche die Nierentätigkeit anregen und entschlacken, deshalb wird Spargel für Diäten empfohlen. Beim Abbau der Asparaginsäure entstehen Bernsteinsäure und Ammoniak, die den leicht unangenehmen Geruch des Harns verursachen. Aber aufgepasst: die feinen Saucen sind meist große Kalorienbomben!

Bleichspargel enthält:

93,6 % Wasser

1,9 % Eiweiß

0,1 % Fett

2,9 % Kohlenhydrate

0,8 % Nahrungsfasern

0,6 % Mineralstoffe (Kalium, Phosphor, Calcium,
Magnesium)

Vitamine (B1, B2, C)

100 g Spargel (essbarer Teil) enthält 18 kcal (74 kJ)
(natürlich ohne Saucen!)

Kaum ein anderes Nahrungsmittel ist so kalorienarm wie der Spargel. Zudem enthält er viele wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, welche unser Immunsystem, unsere Knochen, Muskeln, Herz, usw. stärken.

Die schlanken Stangen enthalten nur wenig Eiweiß und Kohlenhydrate, so gut wie kein Fett und überhaupt kein Cholesterin.

Selbst Diabetiker dürfen Spargel unbesorgt genießen

Durch seinen hohen Anteil an Nahrungsfasern bringt der Spargel einen trägen Darm wieder in Schwung. Die Verdauung wird angeregt, Gift- und Schlackenstoffe können gebunden und ausgeschieden werden.