



Spargel...

...kurbelt den Stoffwechsel an:

Dass Spargel bei Frühjahrskuren eine große Rolle spielt, hat einen guten Grund: Das Gemüse regt den gesamten Stoffwechsel an und hilft dem Körper dabei, Giftstoffe auszuschwemmen.

...macht fit:

Einer von mehreren sekundären Pflanzenstoffen in Spargel sind Saponine. Sie fördern die Produktion des Hormons Cortisol im Körper, das den Blutdruck steigert und dadurch munter macht.

...enthält viel Folsäure:

Mit einer 500-Gramm-Portion Spargel kann man ungefähr die Hälfte des Tagesbedarfs an Folsäure decken. Dieses Vitamin fördert die Zellerneuerung und die Blutbildung.

...ist ein super Beauty-Food:

Zink aus Spargel ist unter anderem für die Zellteilung zuständig – das kommt besonders Haut und Haaren zugute. Auch bei der Wundheilung und bei der Hormonproduktion spielt Zink eine Rolle.

...ist bunt besonders gesund:

Grüner Spargel gilt zu Recht als noch gesünder, denn im Gegensatz zu weißem Spargel enthält er Vitamin A, das für gesunde Haut und gutes Sehen eine wichtige Rolle spielt.



Wie erkenne ich erntefrischen Spargel?

Frische ist beim Spargel tatsächlich das entscheidende Qualitätsmerkmal und deshalb sollte das ‚weiße Gold‘ unbedingt frisch gestochen in den Kochtopf kommen. **Erntefrischen Spargel** erkennt man an einem ganz **besonderen Geräusch**: Wenn Ihr nämlich zwei Stangen aneinander reiben, sollten diese quietschen! Außerdem unbedingt auf die **Enden und Spitzen achten**: Erstere dürfen nicht ausgetrocknet und erst recht **nicht verholzt** sein, letztere müssen noch **fest verschlossen** sein und seidig schimmern.

TIPPS zur Lagerung

Am besten schmeckt Spargel, wenn er **ganz frisch gestochen** vom Feld kommt. Bewahrt ihn also nur so lange wie nötig im Gemüsefach des Kühlschranks auf und wickelt ihn dafür in ein **feuchtes Küchentuch**.