

## **Spargel – des Deutschen liebstes Frühjahrsgemüse.**

Für Spargelgenießer hat das Warten jetzt ein Ende; die Spargelsaison ist ab Dienstag, 13. April 2010. eröffnet. Bis zum 24. Juni 2010 gibt es auf unseren Wochenmärkten nun wieder frischen Spargel aus der Region.

Spargel sollte beim Einkauf immer frisch sein. Das erkennen Sie an den Stielenden, sie dürfen nicht trocken sein. Achten Sie beim Einkauf darauf, dass die Stangen gleichmäßig dick sind. Dann werden sie beim Kochen auch gleichzeitig gar. Schälen Sie den Spargel immer dünn vom Kopf her zu den Stielenden. Grüner Spargel braucht übrigens nicht geschält werden, allenfalls an den Enden und weist auch einen deutlich höheren Gehalt an Vitaminen auf.

Da Spargel stark entwässernd wirkt, sollten Menschen die zu Nierensteinen neigen oder erhöhte Harnsäurewerte haben, die Portionsgrößen eher klein halten. Ansonsten ist Spargel ein mineralstoffreiches, gesundes und vor allem kalorienarmes Gemüse.

All diejenigen, die jetzt zum Frühling eher ein paar Pfunde loswerden wollen, sollten den Spargel nicht in Sauce Hollandaise ertränken, sondern es mal sportlich nehmen. Probieren Sie den Spargel doch mal roh; grünen und weißen Spargel als Fitnesssalat mit einer leckeren Vinaigrette. Sie werden überrascht sein, den Spargel mal ganz anders zu genießen.

Lassen Sie es sich schmecken und bleiben Sie gesund!

Weitere Informationen unter:

Praxis für Ernährungstherapie & Beratung

Birthe Krenski

Alsenstr. 15

47137 Duisburg

Tel: 0203-4497188

[www.issdichgesund.de](http://www.issdichgesund.de)

