

RATGEBER

Das weisse Gold ist eine geschätzte Medizin

Der Spargel gilt als König der Gemüse. Das weisse Gold wird im Frühjahr vor allem zu Fleisch, Fisch oder Poulet gegessen, mit einer Sauce oder mit Butter zu Frühkartoffeln. Da der kalorienarme Spargel entwässernd und blutreinigend wirkt, eignet er sich hervorragend zur Frühjahrskur. Doch nicht alle Menschen vertragen Spargel gut.

Der Spargel gehört zu den Liliengewächsen. Er wächst vor allem in lockeren, sandigen und nicht zu feuchten Böden. Die Sprossen treiben aus dem Wurzelstock. Es gibt mehr als 200 Spargelarten, doch hat die Spargelart nichts mit der Farbe des Spargels zu tun. Die Triebe des Gemüsespargels sind so lange weiss (Bleichspargel), bis sie aus dem Erdboden wachsen.

Je nach Einwirken des Sonnenlichts verfärben sich die Spargelstangen zunächst ins Violette, um dann grün zu werden. Ohne die angehäuften Dämme könnte weisser Spargel also auch als Grünspargel geerntet werden.

Wirkungen des königlichen Gemüses

Schon im Altertum war Spargel wegen seiner potenzsteigernden Wirkung ein beliebtes Gemüse, und die getrocknete Spargelwurzel war eine geschätzte Medizin.

Aufgrund des hohen Kaliumgehalts ist die harntreibende Wirkung des Spargels plausibel. Sie äussert sich nach einem Spargelgericht in häufigem Besuch der Toilette. Inhaltsstoffe aus der Spargelwurzel wirken wie synthetische Blutdrucksenker. Die Spargelwurzel regt darüber hinaus den Zellstoff-

wechsel an und macht Sauerstoffradikale unschädlich, hat also eine sogenannte Anti-Aging-Wirkung. Auch die Vermehrung verschiedener Krebszellen wird gehemmt. Leberzellen werden vor Giftstoffen geschützt, und im Tierversuch, nach Zufuhr von Fett, wurden die erhöhten Fettwerte im Blut und in den Leberzellen gesenkt.

Auf ausreichend Flüssigkeit achten

In der traditionellen Medizin Europas wurde die Spargelwurzel bei entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege eingesetzt. Dabei ist auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten. Für einen Tee werden 15 bis 20 Gramm Spargelwurzel mit 150 Milliliter kochendem Wasser übergossen und vor dem Abseihen für 15 Minuten stehen belassen. Es wird empfohlen, dreimal täglich eine Tasse Tee zu trinken.

Aufgrund der harntreibenden und stoffwechsellanregenden Wirkung wird dem Spargel eine entschlackende und blutreinigende Wirkung zugeschrieben. Vor allem bei Übergewicht wird deshalb oft zu einer Frühjahrskur mit Spargel geraten. Spargel besteht zu mehr als 90 Prozent aus Wasser und enthält wertvolle Mineralen: Ausser Kalium



Sigrun Chrubasik-Hausmann,
Ärztin der Allgemeinmedizin

auch Kalzium, Magnesium und Eisen und Spurenelemente wie Chrom, Zink, Mangan und Kupfer. Ein Pfund Spargel hat übrigens nur etwa 100 Kalorien.

Wer an einer entzündlichen Nierenerkrankung leidet, sollte allerdings auf Spargel verzichten. Wer kleine Nierensteine hat, muss mit einem sehr schmerzhaften Abgang der Steinchen rechnen. Sehr selten sind allergische Hautreaktionen. Aufgrund des relativ hohen Gehalts an Aminosäuren kann Spargel auch einen Gichtanfall auslösen. Bei hohen Harnsäurewerten im Blut ist deshalb ausser vom Fleischgenuss auch vom Spargel abzuraten.

DER SPARGEL

Frischer Spargel besitzt feste, glatte und glänzende Stängel und geschlossene Köpfe. Beim Reiben von Spargelstangen aneinander quietscht es. Da Spargel schnell schimmelt, sollte er sofort zubereitet werden. Bei längerer Aufbewahrung wird der Spargel geschmacklos.

Auch der Spargelsud besitzt eine harntreibende Wirkung. Am besten den kalten Sud zusammen mit Ingwertee und Ananassaft mischen und trinken.



Schmeckt gut und hat auch in der Medizin seinen Platz: Der Spargel.
Bild Pixelio

ANZEIGE

FEBAG Fensterbau AG

35 Jahre Erfahrung aus der Nähe.
Rheinstrasse 14 | 7203 Trimmis
Tel. 081 353 63 33 | www.febag.com