

Pressemitteilung

Was ist am Spargel so speziell?

Berlin, 18. April 2018 – Mit dem Spargel kommt in diesen Tagen das erste regionale Gemüse der Saison auf den Teller, und das hat es in sich. „Ob klassisch mit Schinken und Kartoffeln, als Suppe oder im Salat, wer Spargel isst, tut sich was Gutes. Kaum ein Gemüse ist so reichhaltig an Nährstoffen, wie Spargel“, sagt Gabriela Leyh, Landesgeschäftsführerin der BARMER Berlin/Brandenburg.

Spargel entgiftet

Spargel liefert jede Menge Vitamine, viel Kalium, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Der Eiweißbaustein Asparagin macht aus dem Spargel ein harntreibendes Lebensmittel. Das ist gut für Menschen, die zum Beispiel mit Wassereinlagerungen zu kämpfen haben. Darüber hinaus fördern die Ballaststoffe eine gesunde Darmtätigkeit. Den sekundären Pflanzenstoffen, wie die Pflanzenfarbstoffe Anthozyane oder Carotinoide, werden eine antibakterielle Wirkung zugeschrieben und können Heilungsprozesse unterstützen.

Je frischer desto besser

Nur eines sucht man im Spargel fast vergebens: Kalorien. „Spargel enthält kaum mehr Kalorien, als ein Kopf Salat. Damit eine Spargelmahlzeit nicht doch zur Kalorienbombe wird, sollte man auf die Sauce Hollandaise nach Möglichkeit verzichten“, rät Leyh. Spargel sollte nicht später als ein bis zwei Tage nach der Ernte zubereitet und niemals zu lange gekocht werden. Leichtes Dämpfen für fünf bis 15 Minuten, je nach Dicke der Stangen, genügt bereits, damit Spargel seine Wirkung voll entfalten kann.

Vorsicht bei Gicht und Nierenleiden

Nierenkranke sollten den Spargelkonsum mit ihrem Arzt abstimmen, da die anregende Wirkung auf die Nierentätigkeit sich bei diesen Personen negativ auswirken kann. Gichtpatienten sollten ebenfalls vorsichtig sein, da ihnen der Harnsäuregehalt im Spargel Probleme bereiten könnte.

Landesvertretung
Berlin
Brandenburg

Axel-Springer-Straße 44
10969 Berlin

www.barmer.de/p006131
www.twitter.com/BARMER_BB

Markus Heckmann
Tel.: 0800 333004 998-035
markus.heckmann@barmer.de