

## Pressemitteilung

### **Kein schlechtes Gewissen bei großen Spargelportionen**

Magdeburg, 17. Mai 2019 – Stangenspargel, Spargelgemüse oder Spargelsuppe: Sachsen-Anhalt ist seit Jahrzehnten ein „Spargelland“ – während der Saison sind der Kreativität in der Küche oft keine Grenzen gesetzt. „Spargel schmeckt nicht nur sehr gut, sondern ist auch sehr gesund. Das Gemüse enthält neben einer Menge Vitamin C und Vitamin E auch viele Mineralstoffe. Beim Spargeessen muss also keiner ein schlechtes Gewissen haben, wenn die Portion mal ein wenig größer ausfällt“, sagt Axel Wiedemann, Landesgeschäftsführer der BARMER in Sachsen-Anhalt. Pro Person könne mit bis zu einem guten Pfund Spargel gerechnet werden. Die Kalorienzahl ist überschaubar: 18 Kalorien pro 100 Gramm hat der Spargel – egal, ob weiß oder grün. „Zurückhaltend sein sollte man hingegen bei den gehaltvollen Begleitern, die gerne zum Spargel gereicht werden: Saucen mit viel Butter, Eiern und Sahne. Sonst wird aus dem eigentlich gesunden Spargelteller schnell eine Kalorienbombe“, so Wiedemann. Besonders Frauen und Männer, die unter erhöhten Blutfettwerten leiden, sollten auf fettreiche Saucen verzichten.

### **Gicht- und Nierenpatienten sollten Spargelverzehr mit Arzt abklären**

Wer eine Gicht- oder Nierenerkrankungen hat, sollte mit seinem Arzt über den Spargelgenuss sprechen. Gichtpatienten sollen in der Regel nicht mehr als 500 Milligramm Harnsäure pro Tag mit Lebensmitteln aufnehmen. Eine große 500-Gramm-Portion Spargel enthält rund 125 Milligramm Harnsäure. Zusammen mit Fleischbeilagen und weiteren Lebensmitteln, die über den Tag hinweg verzehrt werden, kann der Grenzwert rasch überschritten werden. „Auch Menschen mit Nierenproblemen sollten den Spargelkonsum mit ihrem Arzt abklären, da sich die anregende Wirkung negativ auf die Nierentätigkeit auswirken kann“, sagt Wiedemann.

**Landesvertretung**

**Sachsen-Anhalt**

Hegelstraße 4  
39104 Magdeburg

[www.barmer.de/presse-sachsen-anhalt](http://www.barmer.de/presse-sachsen-anhalt)  
[www.twitter.com/BARMER\\_ST](https://www.twitter.com/BARMER_ST)

Christopher Kissmann  
Landespressesprecher  
Tel.: 0391 – 56 93 83 40  
Mob.: 0160 – 90 45 67 78  
[christopher.kissmann@barmer.de](mailto:christopher.kissmann@barmer.de)

### **Besonderes Rezept: Spargel mit Bärlauch genießen**

Die von der Europäischen Union geförderte „5 am Tag“-Kampagne, in der sich die BARMER engagiert, empfiehlt ein Spargel-Rezept mit Bärlauch.

**Personenzahl:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

**Garzeit:** ca. 5 Minuten

**Zutaten:** 1 1/2 kg grüner Spargel, Salz, eine Handvoll Bärlauch, 2 EL Kapern  
1 kleine, rote Zwiebel, 4 EL Sonnenblumenöl, 4 EL Apfelessig, Pfeffer aus der Mühle, eine Prise Zucker

#### **Zubereitung:**

Den Spargel waschen, das untere Drittel abschneiden und anderweitig verwenden. Die übrigen Stangen in Salzwasser ca. 5 Minuten mit Biss gar kochen. Anschließend abschrecken und gut abtropfen lassen.

Den Bärlauch abbrausen, putzen, trocken schütteln und in breite Streifen schneiden. Für das Dressing die Kapern gut abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Zusammen mit den Kapern in eine Schüssel geben, Öl, Essig, Salz, Pfeffer und Zucker untermengen und abschmecken. Den Spargel auf Tellern anrichten, das Dressing darüber geben und mit dem Bärlauch bestreut servieren.