

Als «liebliche Speis für Leckermäuler» beschrieb Hieronymus Bosch die Spargeln. Die Frühlingsboten bestechen nicht nur als köstliches «essbares Elfenbein», sondern gelten auch als vitalstoffreiches Schlankgemüse.

Jürg Lendenmann

# Die Spargel

## Delikate Königin der Gemüse

Als Heilmittel gegen vielerlei Beschwerden waren Spargeln schon im alten China bekannt. Wohl ihrer phallischen Form wegen wird ihnen seit alters her auch eine aphrodisierende Wirkung nachgesagt. *Asparagus officinalis*, so der lateinische Name für Spargel, wurde als «Apothekerspargel» bei uns wegen ihrer harntreibenden Wirkung gegen Übergewicht sowie als Blut- und Darmreinigungsmittel eingesetzt.

### Delikate Frühlingsboten

Gegessen werden die fleischigen Sprossen des Wurzelwerks, die Stangen. Sobald sie im Frühling die Erdoberfläche durchstossen, werden sie unter Einfluss des Sonnenlichts grün. Grünspargeln sind in der Schweiz beliebter als die Bleichspargeln, bei denen durch Aufschütten von kleinen Erdwällen verhindert wird, dass die Triebe vor dem Stechen mit Sonnenlicht in Kontakt kommen.

### Nährstoffreich und kalorienarm

Spargeln enthalten wertvolle Nährstoffe wie Vitamine E und C sowie Vitamine des B-Komplexes, Folsäure, Kalium, Calcium, Magnesium, Phosphor und Eisen. Die Frühlingsboten sind auch ein ideales Gemüse für eine Schlankheitsdiät, denn sie bestehen zu 92 Prozent aus Wasser, enthalten viele unverdaubare Nahrungsfasern (Ballaststoffe) und haben nur 20kcal pro 100g.

Spargeln sollten möglichst frisch gegessen werden. Gelagert werden die Stangen im Kühlschrank – Grünspargeln stehend, da sie sonst krumm werden.

### «Was Nett's», trotz Harngeruch

Schon bald nach dem Verzehr von Spargeln beginnt bei knapp der Hälfte der Esser der Urin stechend zu riechen. Diese Personen verfügen über ein Enzym, das die in Spargeln enthaltene Asparaginsäure in schwefelhaltige Verbindungen aufspaltet. Dies dürfte Gourmets kaum vom Geniessen des «essbaren Elfenbeins» abschrecken, ganz im Sinne von Wilhelm Busch (Die fromme Helene):

«Denn Spargel, Schinken, Koteletts  
Sind doch mitunter auch was Nett's.»



Bild: zVg



### Buchtipps / Quelle

Thuri Maag  
**Maagische Momente.**  
Prickelnde Leckerbissen  
für lustvolle Stunden zu zweit.

176 Seiten, ISBN 978-3-85932-645-3.

# Vista-Rezept

## Grüner Energiespender zum Schlürfen

Für 2 Personen als kalte Suppe

### Spargeln

- 500 g grüne Spargeln
- Feines Meersalz
- Zucker
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Mandarinenöl
- 3 Scheiben Rohschinken
- Rotes und schwarzes Hawaii-Salz
- Frühlingskräuter: Löwenzahn, Brunnenkresse, Winterkresse, Sauerklee oder Vogelmiere

### Pfefferluft

- 300 g Wasser oder Spargelkochwasser
- 1 Prise Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 g Lecithin aus Soja oder
- Sucro (Zuckerester)

Diese Suppe muss unbedingt geschlürft werden, damit sich sämtliche Aromen im Mund gut vermischen – so ist Ihnen ein besonderes Geschmackserlebnis gewiss. Und Schlürfen verbindet...!

### Zubereitung Spargeln

Die Spargelstangen waschen und grosszügig die Enden kappen. Die Spitzen 6 cm lang abschneiden und in Salzwasser 4 Minuten knackig garen. Im Eiswasser abschrecken. Auf einem Küchentuch trocknen lassen. Das Kochwasser aufheben. Die restlichen Spargeln durch den Entsafter treiben. Mit etwas erkaltetem Kochwasser verdünnen, mit Salz, Zucker und Zitronensaft abschmecken.

(Ist kein Entsafter vorhanden, die Spargeln sehr dünn schneiden, mit etwas Kochwasser mixen und durch ein feines Sieb passieren.)

### Zubereitung Pfefferluft

Wasser aufkochen, Lecithin oder Sucro, Salz und Pfeffer beifügen und 5 Minuten ziehen lassen (bei Verwendung des Spargelwassers nur mit Pfeffer würzen). Mit dem Stabmixer ca. 2 Minuten lang Luft unterheben. Mit einem Löffel die Pfefferluft abschöpfen.

### Anrichten

Den Spargelsaft in hohe Gläser einfüllen, Mandarinenöl darübergiessen und die Pfefferluft darübergiessen. Spargelspitzen in Rohschinkenstreifen einpacken und dazu servieren.

Mit rotem und schwarzem Hawaii-Salz, Mandarinenöl und den ersten Frühlingskräutern garnieren.

### Wo Feinschmecker Spargeln essen

- **Restaurant zur Trotte**, Dorfstr. 2, 8415 Berg am Irchel, [www.zur-trotte.ch](http://www.zur-trotte.ch)
- **Spargelhof**, Thurhof, 8416 Flaach, [www.spargel.ch](http://www.spargel.ch)
- **Restaurant Randenhof**, 8225 Siblingen, [www.randenhaus.ch](http://www.randenhaus.ch)
- **Restaurant Baulüüt**, Leidenbergstrasse, 6210 Sursee, [www.bauluet.ch](http://www.bauluet.ch)
- **Restaurant Hirschen**, Fortenbach 239, 8262 Ramsen, [www.hirschen.ch](http://www.hirschen.ch)

### Welches ist Ihr Lieblingsrestaurant?

Können Sie ein ganz besonderes Restaurant mit schöner Aussicht oder Terrasse weiterempfehlen? Dann freuen wir uns auf Ihren Geheimitipp. Ab dieser Ausgabe werden wir jeweils in jeder zweiten Ausgabe einige Lieblingsrestaurants unserer Leserinnen und Leser vorstellen. Bitte senden Sie uns Ihren Geheimitipp bis am 16. Mai 2011 an: [contact@sanatrend.ch](mailto:contact@sanatrend.ch)