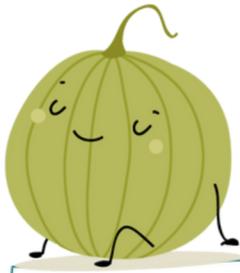


einfach besser essen
Podcast vom 28.04.2024
**Grün, weiß und gesund: Mythen, Fakten und
Rezepte mit und über Spargel**

Fakten zum Spargel



- Die Spargelzeit ist jährlich von Mitte April bis 24. Juni.
 - Fun Fact: Das Enddatum ist genau festgelegt, weil der Spargel Zeit zum Erholen braucht. Theoretisch könnte auch danach noch Spargel geerntet werden, jedoch würde die Ernte im Folgejahr geringer ausfallen.
- Spargel zählt zum Gemüse.
- Arten: grün, weiß, violett
 - Violett: Wird grün beim Erhitzen.
 - Weiß: Wächst unter der Erde.
 - Grün/Violett: Wächst über der Erde.
 - Grün (Violett): Muss nicht geschält werden.



Ist Spargel gesund?

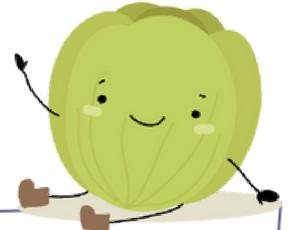
- Spargel hat eine hohe Nährstoffdichte, d.h. viele Nährstoffe bei wenig Kalorien.
- Enthält Glutathion → Stoff, der der Leber bei der Entgiftung hilft.
- Außerdem: Ballaststoffe, Folsäure, Eisen, Kalium, Vitamin A, C, und E.
- Wirkt entwässernd und damit bei manchen auch blutdrucksenkend.
- Fazit: Ja, Spargel ist gesund, aber das Rundherum (Hollandaise, Schinken, Wein) ist (meistens) weniger vorteilhaft.

- Ein Mythos, der sich jedoch hartnäckig hält, ist, dass Spargel Gicht auslöst.
 - Spargel enthält Purine und diese werden zu Harnsäure abgebaut. Kristallisiert die Harnsäure, weil zu viel davon im Blut ist und setzt sich an Gelenken ab → Gichtbeschwerden.
 - Harnsäure steigt aber vor allem durch Zucker, Alkohol und Fleisch.
 - Purine in Pflanzen werden für das Gichtisiko als nicht-relevant angesehen.
 - Aber: manche Menschen sind empfindlich und merken Beschwerden, wenn sie öfter Spargel essen.



- Geruch im Urin:
 - Hat nichts mit "Entgiftung" zu tun.
 - Grund: Asparaginsäure → enthält schwefelhaltige Verbindungen.
 - Ob der Urin riecht, ist genetisch bedingt → es gibt Menschen, denen fehlt ein Enzym und die bauen diese Verbindungen nicht ab = kein Geruch.
 - Und manche können es auch nicht riechen.
 - Dieser Vorgang ist nicht schädlich!

Wie bereitet man Spargel richtig nach der Faustformel zu?



- Grundsätzlich: Spargel zählt zu den zwei Gemüsefäusten → iss so viel Spargel, wie du magst!
- Für eine Mahlzeit nach der Faustformel fehlen also noch die Handtellergröße Eiweiß und die Stärkefaust.
 - Sauce Hollandaise - gerne als schmackhafte Sauce, aber nicht darin "ertränken" → hauptsächlich Fett.
 - Schinken - ist verarbeitetes Fleisch, also hin und wieder ok, aber nicht zu oft essen (verarbeitetes Fleisch ist die einzige Kategorie, die mit einem erhöhten Krebsrisiko in Verbindung steht).
- Zubereitung:
 - Hölzerne Enden abbrechen/schneiden.
 - Bei Bedarf den Spargel schälen (bei weißem Spargel notwendig).
 - Kochen, Dämpfen, Grillen, Rösten, im Ofen → Spargel ist vielseitig verwendbar.
- Ein Spargelrezept nach der Faustformel findest du hier:



Mythen rund um den Spargel:

- Mythos 1: Spargel ist schwer verdaulich.
 - Falsch - liegt vermutlich eher an der Sahnesauce und dem Alkohol, die oft gemeinsam mit Spargel konsumiert werden.
- Mythos 2: Spargel ist ein Aphrodisiakum.
 - Eher nein. Dieser Mythos kommt vermutlich wegen der Form.
- Mythos 3: In einer Spargelcremesuppe ist Spargel.
 - Falsch! Traditionell kocht man nur die Schale und Enden aus und bindet die Flüssigkeit (z.B. mit Sahne oder einer Roux (Mehlschwitze, Einbrenn)). Deswegen zählt eine Spargelcremesuppe (ohne extra Spargel) nicht zur Gemüsefaust (in der Faustformel).



- Mythos 4: Spargel darf man nicht einfrieren.
 - Falsch - Spargel kann man einfrieren, aber zuvor bitte bereits schälen und die holzigen Enden entfernen, damit er später direkt gefroren in die Pfanne kann!
- Mythos 5: Weißer Spargel ist gesünder als grüner Spargel.
 - Falsch! Grüner Spargel enthält sogar ein paar mehr der wertvollen sekundären Pflanzeninhaltsstoffe, aber sie sind beide sehr gesund!



Wie man Gemüse wie Spargel schmackhaft und einfach in seine Ernährung integriert, ohne auf etwas verzichten zu müssen und dabei trotzdem abnimmt, erfährst du im Faustformel 3S Programm. Klicke auf den Link oder scanne den QR-Code und sieh es dir an! Mit dem Rabattcode PODCAST2024 sparst du €80.

Mehr Infos zum Programm:

(<https://faustformel.com/faustformel-3-s/>)

