

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 53 (1996)  
**Heft:** 5: Muttermilch : damit es ein Prachtkind wird  
  
**Rubrik:** Auf dem Speiseplan

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.12.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



Bei Ägyptern und Römern galt Spargel als Delikatesse, eine «Schmeichelei des Gaumens». Sein botanischer Name «*Asparagus officinalis* (= heilkräftig)» weist auch auf die Verwendung als Arznei hin.

Die Heilwirkung des Spargels besteht vor allem in einer Anregung der Nieren. Sein hoher Kaliumgehalt von 220 mg pro 100 Gramm fördert die Wasserausscheidung und wirkt somit entschlackend. Gichtkranke sollten allerdings auf grosse Portionen verzichten, da Spargel einen hohen Anteil an Purinen hat.

Für Feinschmecker mögen diese Wirkungen bedeutungslos sein. Sie freuen sich alljährlich auf die köstlichen Gaumengenüsse aus heimischem Anbau. Je nach Witterung dauert die Saison von Ende April bis Ende Juni. Das sehr empfindliche Sprossengemüse braucht leicht sandigen Boden und mildes Klima. Es wird mit einem speziellen Messer von Hand gestochen.

Die weissen Stangen, auch Bleichspargel genannt, erntet man, bevor sie ans Sonnenlicht gelangen. Die Franzosen lassen die Sprossen vor der Ernte gern ein Stück aus dem Boden wachsen, wodurch sich die Spitzen blau bis grün verfärben und mit Vitamin C anreichern.

Spargelstangen, die aus dem Boden herauswachsen, verfärben sich durch das Chlorophyll. Der grüne Spargel ist vitaminreich und hat ein kräftiges Aroma. Die Sprossen müssen erst ab der Stangenmitte bzw. nur am unteren Ende geschält werden.

Spargel muss vor allem frisch sein. Sind die Schnittenden ausgetrocknet und brüchig, verzichten Sie lieber auf den Kauf.

Im allgemeinen wird der kalorienarme und leicht verdauliche Spargel gerne mit sättigenden Saucen oder Beilagen gereicht. Es gibt aber Spargelliebhaber, die sagen: Die beste Beilage zu Spargel ist und bleibt *Spargel*.

### Praktische Küchentips:

Spargel waschen, mit einem Sparschäler von der *Spitze bis zum Ende* schälen. Schnittfläche neu anschneiden, holzige Teile abschneiden. In eine Schüssel mit Wasser und Zitronensaft legen, bis alle

Stangen geschält sind. ★ Aus den gewaschenen Schalen lässt sich eine Brühe kochen, die als Grundlage für eine Crèmesuppe dient. ★ Zum Garen die Stangen portionsweise bündeln. Für eine Person rechnet man als Hauptgericht 500 bis 700 Gramm. ★ Einen grossen Topf oder einen speziellen Spargelgartopf mit Wasser füllen, etwas Salz und 10 Gramm Butter dazugeben, zum Kochen bringen. Das Gemüse einlegen und je nach Geschmack bissfest (ca. 10 Min.) oder weicher (ca. 20 bis 25 Min.) garen.

### *Spargel, in Pfannkuchen gehüllt*

#### Zutaten:

125 g feingemahlene Hirse  
125 g feingemahlener Weizen  
0,4 l Milch  
4 Eier  
Fett zum Ausbacken und für die Form  
2 kg Spargel, wie oben zubereitet  
1 Becher Crème fraîche mit Kräutern  
50 g geriebenen Emmentaler

#### So wird's gemacht:

Für den Pfannkuchenteig Hirse- und Weizenmehl mit der Milch und den Eiern mischen, mit Meersalz (Herbamare) würzen und etwa 10 Minuten quellen lassen. In einer Pfanne acht dünne Pfannkuchen im Pflanzenfett ausbacken. Mit der Kräuter-Crème fraîche bestreichen, mit Spargelstangen belegen und aufrollen. In eine gefettete Auflaufform legen, mit dem Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen überbacken.

*Für Spargelfans lohnt sich ein Besuch im europäischen Spargelmuseum in Schrobenuhausen bei München (Tel. D 08252/90214.). Täglich geöffnet vom 15. April bis 30. September (1.7. - 30.9., Mo geschl.).* • MH