

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

jetzt gibt es wieder überall Spargel zu kaufen - leider ist es aber immer noch normal, daß auch Spargel mit Fungiziden (gegen Pilzkrankheiten) und Herbiziden (gegen Wildkräuter) gespritzt werden, welche weder gut für unsere Umwelt noch für uns und die Landwirte sind. Im Bio-Anbau werden Wildkräuter mechanisch entfernt und außerdem wird auch nur mit organischen Mitteln gedüngt, daher ist der Bio-Spargel teurer (wegen des höheren Arbeitsaufwandes) schmeckt aber auch aromatischer. Seit Jahrhunderten ist seine starke medizinische Wirkung bekannt: Er regt den Stoffwechsel an, reinigt das Blut, unterstützt Leber-, Nieren- und Lungenfunktion. Nur Menschen mit Neigung zu Nierensteinen und hohen Blut-Harnsäurewerten wird vom Spargel abgeraten. Spargel kann sehr vielseitig zubereitet werden, in Italien serviert man ihm z.B. mit Spiegelei und Parmesan!

Mit frischen Früßen  
 Platte Naturl

Spargel mit Röstspitzen und Nüssen

Spargel für 4 Personen (~ 1kg) - schälen, in Salzwasser mit etwas Zitronensaft garkochen,

400g Champignons - putzen, fein schneiden,

2EL Butter - in großer Pfanne schmelzen

2EL gehackte Haselnüsse } in der Butter anrösten, Pilze dazugeben, anbraten,  
 2TL Sonnenblumenkerne } mit Salz und Pfeffer würzen;

1/2 Bd Petersilie } waschen, fein hacken, die Hälfte unter die Pilze mischen  
 1/2 Bd Schnittlauch } mit Zitronensaft abschmecken,

Spargel auf einer Platte anrichten, Pilze darüber geben und mit restlichen Kräutern garnieren, dazu passen natürlich hervorragend Frühkartoffeln!

Guten Appetit!