

SPARGEL

WEISS UND GRÜN, REIF IM MAI UND JUNI

Bekannt war Spargel schon im Ägypten der Pharaos und im alten China. Von Hippokrates, dem Arzt aller Ärzte, wurde er als Heilpflanze für Dicke angewendet, da er zu 95 % aus Wasser besteht. Die antiken Römer erhoben den Spargel zum Feinschmeckergemüse. Sie waren es auch, die die Delikatesse nördlich der Alpen bekannt machten. Belegt ist sein Anbau bei uns jedoch erst wieder ab dem 16. Jahrhundert.

Spargel ist gesund: Er enthält viel Folsäure und jede Menge Mineralstoffe und Vitamine, stärkt das Herz-Kreislauf-System und die Nieren und wirkt entwässernd und entgiftend.

Illustration: Lena Igelmund

Essen deine Eltern im Mai und Juni viel Spargel? Auch wenn du es vielleicht nicht so gern magst: Spargel ist ein besonderes Gemüse. In jeder Stange steckt viel Pflege und Handarbeit.

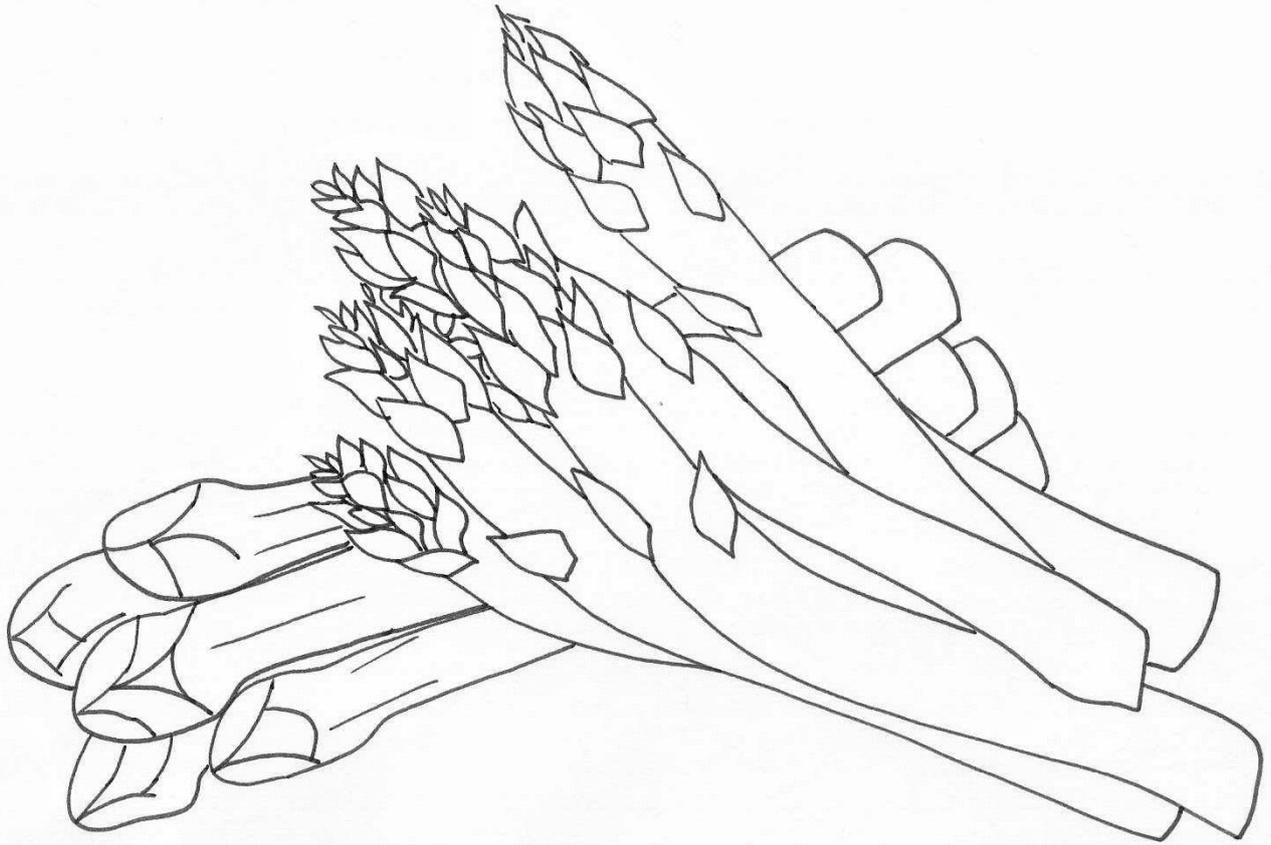
Spargel wird direkt an der Kölner Stadtgrenze angebaut – zum Beispiel in Frechen.

**AKADEMIE FÜR
UNS KÖLSCHE
SPROCH/ SK
STIFTUNG KULTUR**

**Im Mediapark 7
50670 Köln**

www.koelsch-akademie.de

www.sk-kultur.de



Wie bearbeite ich den Spargel, wenn ich ihn essen will?

Grüner Spargel: Ich schneide den holzigen und harten Teil vom Stengel ab.

Weißer Spargel: Ich schneide den holzigen und harten Teil vom Stengel ab und schäle zwei cm unter der Spitze mit dem Sparschäler den Spargel nach unten wie einen Apfel, so dass die Schale abgeschält ist. Ich kann den Spargel kochen, dünsten oder braten. Am besten schmeckt der Spargel, wenn er ganz frisch ist.