

# **Gemüse**

## **Spargel**

### **Erkennungsmerkmale für guten, frischen Spargel:**

- gleichmäßiger Wuchs
- die Köpfe sollten geschlossen sein
- man sollte mit leichtem Druck auf das Ende des Spargels austretende Feuchtigkeit erkennen können
- beim Reiben zweier Spargelstangen sollten Quietsch-Geräusche erkennbar sein
- HK1 hat einen Druchmesser zwischen 12 - 16 mm, HK1+ von 16 - 26 mm

### **Zubereitung:**

- vom Spargelende einige Zentimeter entfernen da das Ende holzig und bitter sein kann
- Spargel aufrecht mit den Köpfen nach oben nicht zu heiß kochen, da die Köpfe zarter als der Rest sind. Als Kochhilfe kann der Spargel zusammengebunden werden. Das Wasser sollte aufgrund der zarten Köpfe nur bis etwas unterhalb dieser gehen.
- die Garzeit beträgt je nach Dicke zwischen 8 und 15 Minuten
- um Spargel "al dente" zuzubereiten diesen nur 3 - 5 Minuten kochen und anschließend noch 6 - 9 Minuten ziehen lassen

### **Sonstiges:**

- im Spargel ist Asparaginsäure enthalten, weshalb er harntreibend wirkt
- ein Enzym spaltet die Asparaginsäure auf, dadurch wird eine schwefelhaltige Verbindung frei wodurch ein starker Uringeruch entstehen kann (vergleichbar mit den Ausscheidungen von Katern oder Stinktieren). Wissenschaftler fanden heraus, dass die Produktion des stinkenden Urins genetisch bedingt ist. Ca. 40 % der Menschen besitzen das dominant vererbte Gen, welches das Enzym zum Abbau der Asparaginsäure codiert.

Eindeutige ID: #1016

Verfasser: Markus

Letzte Änderung: 23-08-2025 08:23