

**Kulinarik**

*Journal für Ernährungsmedizin 2010; 12 (2), 34*

**Homepage:**

**[www.aerzteverlagshaus.at](http://www.aerzteverlagshaus.at)**

**Online-Datenbank mit  
Autoren- und Stichwortsuche**

MIT NACHRICHTEN DER



# Erschaffen Sie sich Ihre ertragreiche grüne Oase in Ihrem Zuhause oder in Ihrer Praxis

## Mehr als nur eine Dekoration:

- Sie wollen das Besondere?
- Sie möchten Ihre eigenen Salate, Kräuter und auch Ihr Gemüse ernten?
- Frisch, reif, ungespritzt und voller Geschmack?
- Ohne Vorkenntnisse und ganz ohne grünen Daumen?

**Dann sind Sie hier richtig**



# Das beste Liliengewächs? Spargel!

Den Namen Asp(h)àragos („junger Trieb“) verdankt er den Griechen, beliebt war er schon bei den alten Ägyptern.

**Tiefgefroren**  
ist Spargel rund  
ein halbes Jahr  
haltbar.

  
(4 Portionen)

## Ravioli mit Tomaten- Mozzarella-Füllung auf frischem Spargel

Küchenchef Pino, Ludwig's Restaurant, Kiefersfelden

### ZUTATEN:

**Teig:** 100 g Mehl, 50 g Hartweizengrieß, 1-2 Eier, Olivenöl, Salz

**Füllung:** 4 Tomaten, 200 g Mozzarella, Salz, Pfeffer, Basilikum, etwas Zucker

**Soße:** 2-3 Stk. weißer Spargel und/oder grüner Spargel, 1 EL Tomatensauce, 3 EL Obers, ggf. etwas Honig,



3 Cocktailtomaten, 1-2 Stk. Frühlingszwiebel, Butter, Olivenöl, Thymian, Salz, Pfeffer, ggf. Zitronengras

### ZUBEREITUNG:

**Ravioli:** Mehl und Hartweizengrieß mischen, eine Rille formen und Eier, etwas Salz und Olivenöl hinein geben. Vermengen, einen Teig bilden und ca. 30 min rasten lassen. Ausrollen, immer wieder etwas Mehl dazu geben. Größere Kreise ausstechen, am Rand mit Eigelb bepinseln und mit 1 TL Tomaten-Mozzarella-Mischung füllen. Teig zusammenklappen und den Rand zusammenpressen. Ca. 3-4 Minuten in Salzwasser kochen, abschrecken und abtropfen lassen.

**Füllung:** Tomaten häuten, entkernen und in Stücke schneiden. Mozzarella schneiden und mit Tomaten pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Basilikum und ggf. Zucker abschmecken und passieren.

**Soße:** Weißen und grünen Spargel waschen, schälen und in 2-3 cm große Stücke schneiden. In wenig Wasser, leicht gesalzen, kochen. **Tipp:** Etwas Honig gibt dem Gericht eine besondere Note! Etwas Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, etwas Spargelwasser dazugeben. Tomatensauce und Obers (im Verhältnis 1:3) einrühren. Spargel sowie 1-2 klein geschnittene Frühlingszwiebel und 6 Hälften Cherrytomaten beimengen, ziehen lassen. Ravioli dazugeben und kurz vor dem Servieren mit Thymian, Salz, Pfeffer und ev. Zitronengras abschmecken.

Der hohe Kaliumgehalt (200 mg/100 g [Souci-Fachmann-Kraut, 3. Auflage, 2003]) von Spargel sowie die Asparaginsäure sind für die entwässernde Wirkung verantwortlich, da sie die Nierenfunktion anregen.

Bei eingeschränkter Nierenfunktion kann ein höherer Spargelkonsum zu Gichtanfällen und Nierensteinbildung führen. Verantwortlich dafür sind die im Spargel (bzw. im meist dazu verzehrten Schinken) vorkommenden Purine, die in Harnsäure umgewandelt werden. Der Puringehalt von Spargel liegt mit 25 mg/100g zwar unter demjenigen von Fleisch (bei 100 mg/100g und mehr), jedoch wird Spargel meist in größeren Mengen (~500mg) verzehrt.

Erwischt man zu viel „Spargelwein“ – Weißburgunder und Grüner Veltliner gelten als solche – könnte einem der Spargel selbst zu Hilfe kommen, denn: Ein Tierversuch von Kim BY et al. (J Food Sci 2009; 74(7):204-208) zeigt, dass Spargel den „Kater“ lindern könnte, da zwei Schlüsselenzyme beim Alkoholabbau in Anwesenheit von Spargel-extrakt effektiver wirken. Evidenzen aus Humanstudien fehlen noch.

[www.forum-ernaehrung.at](http://www.forum-ernaehrung.at)  
[www.spargeltreff.de](http://www.spargeltreff.de)