

Cellagons **AbisZett**

Ihre Gesundheit ist uns wichtig.

Nr. 3 | 2007

Spargeln: Zur richtigen Zeit. | Supermoleküle: Im richtigen Mass. | Fünf Portionen: In richtiger Qualität.



Editorial

Lieber Leser, liebe Leserin

Erinnern Sie sich? Im letzten November hatten wir das Wetter vom Sommer, im diesjährigen April dasjenige vom August ... und der August ... naja ... Alles scheint drunter und drüber zu sein. Und nun komme auch ich und erzähle Ihnen hier, im neuen AbisZett, statt von weihnachtlichen Backrezepten und Wärmendem für die kalten Tage etwas über den Spargel ...! Unpassend?

Nun, irgendwie haben wir uns mittlerweile daran gewöhnt, dass wir das ganze Jahr über kaufen können, wonach uns gelüftet: Erdbeeren, Äpfel, Orangen, Heidelbeeren, Bananen, Kiwi, Spinat, Tomaten, Brokkoli ... und Spargeln. Entsprechend hat das Wort «saisongerecht» an Bedeutung verloren.

Doch was wäre, wenn «saisongerecht» auch «körpergerecht» bedeuten würde? Was, wenn uns die Natur für unser körperliches Wohlbefinden alles zur «richtigen Zeit» anbietet: Beeren im Sommer, Kürbis im Herbst, Kabis im Winter ... und Spargel eben im Frühling?

Möge es eine schneereiche und saisongerechte Weihnachts- und Winterzeit werden.

Ihre Christine Zweifel



Spargel: Von der ungesäten Sprosse zur Delikatesse.

Die einstige Wucherpflanze hat sich über die Zeit zivilisiert und zur Delikatesse gemauert. Wir kennen heute nicht nur verschiedene Spargelsorten, sondern geniessen den Spargel auch in vielen Varianten. Wenn wir seinen Namen hören, haben wir unweigerlich seinen süsslich-herben Geschmack auf der Zunge. – Haben Sie übrigens gewusst, dass der Spargel botanisch gesehen mit Zwiebel, Knoblauch, Hyazinthe, Tulpe und Maiglöckchen verwandt ist? | zusammengestellt von Christine Zweifel

Seit rund 3000 Jahren ist der wildwachsende Spargel bekannt. Auf entsprechendem Terrain breitete er sich wild wuchernd aus. Liess man ihn ungenutzt wachsen, wurden die Pflanzen bis zu zwei Metern hoch und trugen rote, leicht giftige Beeren.

Ob die Ägypter oder die Chinesen ihn erstmals auf dem Speiseplan hatten, ist nicht eindeutig bekannt. Jedoch schrieb bereits 150 Jahre v.Chr. der römische Kaiser Cato eine Anleitung zum Spargelanbau, und der Schriftsteller Plinius dokumentierte den Einfluss des Spargels auf den Magen.

Der Name «Spargel», lat. asparagus officinalis, kommt vom griechischen Wort «asparagos» resp. «aspertos», was «ungesät» bedeutet. Andere Quellen sehen den Ursprung des Namens im Wort spargan, was soviel wie «Sprossen» bedeutet. Ab dem Mittelalter wurde der Spargel seiner blutreinigenden und entwässernden Wirkung wegen als Heilpflanze in Klostergärten angebaut. Im Benediktinerkloster St.Gallen zum Beispiel wurde um 1900 die «Apothekerspargel» als Reinigungskur und gegen Übergewicht eingesetzt. Ärzte verwendeten ihn auch gegen Gelbsucht, Nieren-/Blasenleiden, Zahnschmerzen, u.v.m.





Wasser in schmackhafter Form

Heute wird der Spargel in erster Linie seines feinen Geschmacks wegen gegessen und weniger als Heilmittel betrachtet. Er besteht zu 93% aus Wasser und ist sehr kalorienarm, da er weder Fett noch Cholesterin enthält (pro 100 Gramm nur 24 kcal/100 kJ). Er liefert neben Kalium, Phosphor, Kalzium und Magnesium auch Spurenelemente und Ballaststoffe sowie die Vitamine B1, B2, C, E und Folsäure. Er ist eines der folsäurereichsten Gemüse überhaupt.

Nach dem Spargelgenuss riecht etwa bei jedem zweiten Menschen der Urin recht aufdringlich. Verantwortlich dafür sind schwefelhaltige Substanzen.

Manchmal ist Vorsicht geboten

Grosse Spargelmengen sind nicht allen Menschen zu empfehlen. Wie in Pilzen, Hülsenfrüchten oder Spinat sind auch im Spargel beträchtliche Mengen Purin enthalten (ca. 23 mg pro 100 g). Wird zum Spargel noch Wein getrunken, steigert der Alkohol die Bildung von Harnsäure aus Purinen und verringert die Harnsäureausscheidung. Dieses erhöht bei dafür empfindlichen Menschen das Risiko an Gicht zu erkranken oder Nierensteine zu bekommen. Zu beachten

ist auch, dass Rotwein zu einem Spargelgericht das im Spargel enthaltene Vitamin B1 unbrauchbar macht.

Kühlender, entschlackender Spargel

In der chinesischen Ernährungslehre mit ihren fünf Elementen hat jedes Nahrungsmittel eine thermische Wirkung auf den Körper; entsprechend gilt der Spargel als «kühlend, erfrischend». Viele wässrige Früchte und Gemüse haben eine solche kühlende Wirkung und sollten deshalb nicht in der kalten Jahreszeit gegessen werden. Dies hat damit zu tun, dass der Mensch von heute noch immer mit einer Steinzeitgenetik lebt. Das heisst, vom Herbst bis ins Frühjahr läuft der Stoffwechsel in unseren Breitengraden auf «Sparflamme» und muss deshalb mit wärmenden Lebensmitteln gestützt werden.

Wer also Spargel im Winter isst, tut seinem Körper nichts zuliebe. Die Zeit des Spargels ist erst im Frühling, wenn der Körper dazu übergeht, den «Winterballast» abzulegen. Erst jetzt kann die Kraft des Spargels richtig genutzt werden: zum Entschlacken und Reinigen des Körpers.

Ober- oder unterirdisches Gewächs

Bei uns werden vorwiegend grüner und weisser Spargel angebaut, die sich lediglich in der Anbau- resp. Erntemethode unterscheiden, da der grüne wie der weisse Spargel von der gleichen Pflanze abstammen kann. Während der grüne Spargel auf lockeren bis mittelschweren Böden wächst, gedeiht der weisse nur in sehr lockeren, sandigen Erdwallen. So wird bei letzterem auch erreicht, dass die fingerdicken Sprossen lang werden, da sie ans Licht wollen.

Bei warmem Wetter wächst der weisse Spargel bis zu 10 cm pro Tag. Sobald die Spitzen das Erdreich durchstossen, werden sie mit einem langen,



scharfen Spargelmesser gestochen. Dies ist ein immenser Arbeitsaufwand, muss doch jede Spargel einzeln leicht ausgegraben und gestochen werden. Und die optimale Qualität erhält man, wenn man ihn in den frühen Morgenstunden sticht.

Der grüne Spargel wächst oberirdisch; grün wird er aufgrund seines Chlorophyllanteils, der an der Sonne reagiert. Sein Geschmack ist kräftiger; auch enthält er deutlich mehr Vitamine und Mineralstoffe als der weisse Spargel. Ist er «reif», wird er einfach kurz über der Erde geschnitten. Deshalb ist er auch günstiger als sein «weisser Verwandter».

Eher selten findet man den violetten Spargel. Er wächst, wie der weisse, ebenfalls unter der Erde, ist aber würziger und kräftiger im Geschmack.

Die Zeit des Spargels

Einheimischer Spargel ist etwa ab Mitte April erhältlich und die Saison endet, je nach Wetterentwicklung, spätestens am 21. Juni. Danach lässt man ihn aufschliessen. So bildet er Reservestoffe, die im Wurzelstock gespeichert werden; die oberirdischen Teile sterben im Herbst ab.



Vitamin B12: ein dynamisches Supermolekül

Und immer wieder erstaunt uns die Natur: zum Beispiel mit dem Vitamin B12. Wussten Sie, dass wir davon lediglich etwa drei Millionstel Gramm pro Tag benötigen? Verteilt auf das gesamte Leben ist das grade mal so viel, wie ein Getreidekorn wiegt! Zusammen mit seiner «Zwillingsschwester» Folsäure sowie den Vitaminen C und B5 bildet dieses Supermolekül (es ist riesig!) u. a. ein Arbeitsteam, das sich stark auf Gehirn und Nerven spezialisiert hat. | Ursula Burri, Ernährungsberaterin SRK

Vitamin B12 (Cobalamin) ist dynamisch am Stoffwechsel von Eiweiss, Fett und Kohlenhydraten beteiligt. Im Viererverbund mit Vitamin C, Folsäure und Vitamin B5 bildet es die Glückshormone Serotonin, Dopamin und Noradrenalin und hilft bei der Produktion des Nervenreizstoffes Cholin, der das Gehirn in Schwung und den Cholesterinspiegel tief hält. Sie bauen auch die Myelinschicht in den Nervenzellen der Muskeln auf. Bei schwerem Vitaminmangel baut sich diese Schutzschicht ab, es können Taubheitsgefühle, Prickeln oder Lähmungen auftreten.

Vitamin B12 baut auch Ribonukleinsäure auf. Das sind Eiweissstoffe, aus denen unsere Zellkerne sind, in denen die Erbanlagen ruhen. Im weiteren ist es für die Blutbildung verantwortlich, verstoffwechselt Karotin zu Vitamin A, unterstützt bei der Knochenbildung und hält den Carnitingehalt im Blut stabil.

Wer sind die B12-Lieferanten?

Vitamin B12 ist hauptsächlich in tierischer Kost enthalten, also in Fleisch, Geflügel, Wild, Fisch, Krusten- und Schalentieren, Milch, Milchprodukten und Eiern. Es kommt aber auch im Bier – und reichlich in Bierhefe – sowie in Seetang und Algen vor. Es wird aber auch gentechnisch hergestellt.

«Transportproblem» geschickt gelöst

Vitamin B12 ist ein Riesemolekül. In seinem Zentrum sitzt das Spurenelement Kobalt, dessen einzige Funktion es ist, das kolossale Gebilde zusammenzuhalten. Da es so gross ist, kann es vom Darm nicht ohne weiteres aufgenommen und ins Blut überführt werden. Deshalb scheidet die Magenschleimhaut einen Eiweissstoff aus, genannt «Intrinsic Factor», der sich mit dem Vitamin verbindet. Dadurch wird es vor den Verdauungssäften geschützt und kann von «Transporteuren» erkannt werden.

Im unteren Dünndarm wird das Schutzprotein wieder abgespalten und das Vitamin kann aufgenommen werden. Menschen, denen ein Teil des Magens oder des Dünndarms wegoperiert

werden musste sowie Zöliakie-Patienten (Menschen mit einer Getreideeiweissallergie), können Vitamin B12 überhaupt nicht aufnehmen. Ihnen muss es gespritzt werden.

Was führt zu einer Mangelvorsorgung?

Der tägliche Bedarf wird auf drei bis Mikrogramm geschätzt. Das entspricht etwa zwei Eiern. Ältere Menschen, schwangere und stillende Frauen benötigen jedoch mehr. Süssigkeiten, Junkfood, süsse Getränke, Alkohol, Antibiotika, Östrogene und Schlaftabletten behindern die Aufnahme. Abführmittel senken die Aufnahmefähigkeit gar auf 5%.

Vegetarische Kost enthält, sofern Milch, Milchprodukte und Eier gegessen werden, genügend Vitamin B12. Kalzium verbessert die Aufnahme. Jedoch müssen Veganer/-innen (Menschen, die absolut nichts Tierisches essen) sehr auf ihre Cobalaminversorgung achten. Einerseits führen sie sich das Vitamin kaum zu, andererseits behindern gewisse Ballaststoffe wie z. B. das Pektin in Äpfeln und Fruchtsäften die Resorption. Selbst hohe Dosen in Tablettenform werden nur zwischen 0,1 und 1% im gesamten Darmbereich aufgenommen. Ein Mangel zeigt sich jedoch meist erst nach Jahren. Betroffen sind dann u. a. die Psyche wie auch die Nervenfunktion der Muskeln.



Wichtig: oft und regelmässig

Lebensmittel, die reich an Vitamin B12 sind, sollten in kleinen, über den Tag verteilten Portionen gegessen werden, da kleine Vitamin-Mengen bis zu 80% aufgenommen werden, Grossportionen hingegen nur zu 8 bis 10%. Veganer/-innen sei Bierhefe empfohlen sowie Getreidekeime, fermentierte Sojaprodukte oder Chlorella-Algen. Wer wenig Fleisch und Fisch isst, kommt mit Milchprodukten und Eiern auf genügend Vitamin B12.



Früchte und Gemüse: Die Qualität zählt.

Immer wieder wird darauf hingewiesen, fünf Mal am Tag Früchte und Gemüse zu essen. Wichtig ist aber auch, darauf zu achten, dass die Qualität stimmt. Schön, wenn Vollreifes statt Überlagertes im Angebot ist und wir dank gutem Aufbewahren und Zubereiten die Qualität der Produkte aufrechterhalten können. | zusammengestellt von Christine Zweifel

Im Grunde ist es keine Hexerei, den Körper mit allem Nötigen gut zu versorgen: Wir kaufen frische Produkte von hoher Qualität ein, lagern sie richtig und bereiten sie schliesslich schonend zu. Doch manchmal kann es sein, dass wir unsicher sind: Was soll im Keller nicht nebeneinander lagern? Soll der Salat, wenn er geschnitten ist, besser nicht mehr gewaschen werden? Was geschieht mit den Vitaminen beim Einfrieren?

Je frischer, desto ...

Wie erwähnt, ist nicht nur die Quantität in Form von fünf Tagesportionen Gemüse und Früchte wichtig, sondern auch deren Qualität. Werfen wir also einen Blick auf die Veränderungen, die durchs Lagern bzw. Kochen geschehen. Den Fokus haben wir dabei nicht auf dem Winterlagergemüse, sondern auf dem, was täglich frisch geerntet wird. Grundsätzlich gilt: Je frischer etwas ist, desto mehr ist drin.

Vom Lagern und Rüsten

Früchte und Gemüse sind vor allem reich an empfindlichen, wasserlöslichen Vitaminen. So ist Vitamin C z.B. hitze-, luft- und lichtempfindlich. Auch der Folsäure bekommt die Hitze nicht, im Gegensatz zum Beta Carotin, das sich an der Luft und im Licht verändert. Darum heisst es bereits beim Lagern wie auch Rüsten aufmerksam sein: Ein Kopfsalat, der zerkleinert im Wasser liegt, hat nach 15 Minuten 30%, nach 60 Minuten 80 % des Vitamin C verloren. Es gilt: Zerkleinern, waschen und gleich wieder aus dem Wasser nehmen. Zu über 60% in «Luft aufgelöst» hat sich das Vitamin C beim Kopfsalat auch, wenn er drei Tage im Kühlschrank lag.



Vitalstoffe schonen

Warum ist Dämpfen besser als Kochen? Beim Kochen gehen bis zu 55 % Vitamin C verloren, beim Dämpfen lediglich etwa 15%. Zudem kann das Kochwasser für Suppen oder Saucen weiterverwendet werden. Vitalstoffschonend ist auch das Rührbraten im Wok oder das langsame Garen im Römertopf.

Vorsicht im Keller

Wer Lagergemüse und Früchte wie Kartoffeln und Äpfel lagern will, sollte darauf achten, dass diese im Keller einander nicht «begegnen». Obst gibt das Reifegas Ethylen ab, was den Alterungsprozess von Gemüse beschleunigt. Und Äpfel regen bei Kartoffeln das Keimen an.

Ab und zu Tiefgekühltes

Wenn einmal keine frische Ware zur Hand ist, kann auch auf Tiefkühlprodukte zurückgegriffen werden. Die industriell verarbeiteten Gemüse und Früchte sind meist schon zwei bis fünf Stunden nach der Ernte im frostigen Lager. Und die Kälte verzögert zudem den beim Lagern entstehenden Vitaminverlust.

Zwei Vitalstoffgetränke: ein Team.



Cellagon Vertrieb Schweiz
Christine Zweifel
Herti 20, 8471 Oberwil-Dägerlen
Fon 052 316 21 84
Fax 052 316 20 39
cellagon.schweiz@bluewin.ch
www.cellagon.de

Hersteller
H.-G. Berner GmbH
Hasenholz 10, D-24161 Altenholz