Dr. Kunyik-Szlezak
1100, Otto-Prost-Straße 9/15/4
Tel. 01 617 55 55

UNSER Mai- Tipp

Spargel Vinaigrette

Dieses Rezept unterstützt Niere und Leber bei der Reinigung des Körpers, und ist v.a. gestressten Menschen eine Vorbeugung gegen Erkältung.

* Zutaten (für 4 Personen):
500g Spargel
½ l Gemüsebrühe oder Wasser
2 EL Balsamiko Essig oder Saft einer Zitrone
1 Messerspitze weißer Pfeffer
1 Messerspitze mildes Currypulver
4 EL kalt gepresstes Olivenöl
1 Bund Lauchzwiebel
Grüne Oliven
1 Rettich oder Bund Radieschen
1 Bund Petersilie

* Zubereitung
Den geschälten Spargel mit Küchengarn zusammenbinden und in kochender Gemüsebrühe oder Salzwasser bei kleiner Flamme bissfest garen (10-20min).
Für die Vinaigrette den Pfeffer, Currypulver und Salz mit dem Essig oder Zitronensäure gut verrühren.
Die Lauchzwiebel und den Rettich klein schneiden.
Den Spargel auf einer Platte anrichten und mit der Vinaigrette beträufeln.
Darüber die Lauchzwiebel, Oliven und Rettichwürfel verteilen.
Ca 20 min ziehen lassen.
Vor dem Verspeisen mit der fein gehackten Petersilie garnieren.

* Spargel (lat.Asparagus officinalis):
In der Geschichte der Heilpflanzen ist Spargel seit 3000 bekannt. Im Altertum Chinas wurde er gegen Husten und Geschwüre angewandt und im antiken Griechenland galt er als heilkräftiges Nierenmittel.
In Mitteleuropa hielt er erst im 16.Jahrhunder als Genussmittel Einzug.
Gegessen werden die Sprosse im Frühjahr. Die schwarzen Samen wurden früher auch als Kaffeeersatz verwendet.

Eine Spargelkur im Frühjahr hilft bei Übergewicht durch Entwässern und durch die leichte abführende Wirkung entschlackt er das Blut.

Spargel wirkt auf Nieren, Herz und auf die Energie der Mitte. Darüber hinaus unterstützt er die Lunge, fördert die Zelltätigkeit der Nieren, wirkt harntreibend und gegen Ödeme. Außerdem wirkt er auch auf die Leber bei der Entgiftung, gegen Müdigkeit und gegen Hypertonie. Er ist cholesterinsenkend und unterstützt die Bildung roter Blutkörperchen.Spargel fördert die Durchblutung, produziert Körpersäfte und ernährt das Yin. Es ist bekannt, dass er Krebs vorbeugt.
Wichtige chemische Bestandteile sind die Aminosäure Asparaginsäure und Folsäure. Grüner Spargel enthält mehr Vit C und A als weißer.

Achtung: bei Überempfindlichkeit bei Berührung (sg. Spargelkrätze)