

Spargel, Gicht und Brunnenkresse.

Spargelzeit!

Genießzeit für die Freunde dieses gesunden Gemüses. Schon die Ägypter kannten wilde Spargelformen und schätzten sie als Heil- und Gemüsepflanze. Zu griechischen Zeiten (ca. 200 v. Chr.) wurde die Heilwirkung des (wildes) Spargels als Harn treibend und abführend beschrieben. Die Römer brachten das köstliche Gemüse schließlich nördlich der Alpen. Im Mittelalter bei uns fast vergessen, sein Nährwert gering, der Anbau aufwändig, begann sein Siegeszug bei den Feinschmeckern im 16. Jahrhundert und dauert bis heute an. Als Medizinalpflanze wurde der Spargel bis ins 19. Jahrhundert verwendet.

Der Feinschmecker kocht seinen Spargel nicht im Wasser, das laugt ihn nur aus. Er bettet ihn in einer Kasserolle mit Deckel auf das Schälgut, gibt ein Schnapsglas Wasser hinzu, und gart ihn im Dampf und eigenem Saft.

Viele Gicht geplagte Menschen versagen sich auch heute noch diesen Hochgenuss, da der Spargel oft noch immer als Träger von Purinen verdächtigt wird. Diese „Gichtauslöser“ finden sich vor allem in Innereien, aber auch in einigen Soja- und Fleischprodukten. Die Purine werden zu Harnsäuren abgebaut, die der Körper dann normalerweise über die Nieren ausscheidet. Im Falle eines erhöh-



ten Harnsäurespiegels kann es aber vorkommen, dass sich die Purine bevorzugt an den Gelenken ablagern und dort Entzündungen hervorrufen, der Gichtanfall.

Nach neuen Untersuchungen enthalten Spargel, Spinat und Blumenkohl wie die meisten anderen Gemüsesorten ungefährlich wenig Purine, lediglich in den Spargelköpfen finden sich vermehrt Purinkörper. Gicht geplagte Feinschmecker sollten also auf die Spargelköpfe verzichten.

Auch hier findet sich im Kräutergarten eine Antwort. Fast zeitgleich mit dem Spargel steht auch die Brunnenkresse (*nasturtium officinale*) kurz vor der Blüte. Aus ihren kleinen, rundlichen, saftigen Blättern lässt sich ein leckerer Salat herrichten. Ein wenig gutes Öl, etwas Zitronensaft, Pfeffer und Salz unterstreichen den scharfwürzigen Geschmack der Blätter.

Die Brunnenkresse ist sehr vitaminreich, vor allem ihr hoher Vitamin C Gehalt ist hervorzuheben. Sie gilt als basenbildender Salat und sie wirkt der Gicht entgegen.

Ein gesunder Wohlgenuss auch für Gichtpatienten. Brunnenkressensalat, dann frischer deutscher Spargel (ohne Spitzen), dazu neue Kartoffeln – ich empfehle hier die Sieglinde, die aus Apulien frisch zu uns kommt. Das Ganze mit etwas Butter oder Rapsöl.

Weitere Gichtmildernde Kräuter sind z.B.: das Zinnkraut, die echte Quecke, die Sandsegge. Auch der Giersch (auch Gichtkraut oder Zipperlenkraut) wird eine diesbezügliche Wirkung nachgesagt, dies konnte aber nicht wissenschaftlich belegt werden.

Haben Sie noch Fragen zu diesem Thema? Schreiben Sie mir unter:
info@leidenschaft-brot.de

Guten Appetit und bleiben Sie gesund !

Andreas Sommers

Fotos: A. Sommers