

Probiotisch, reich an Mikronährstoffen und richtig lecker



Rezept der Woche: micro-fermentierter weißer Spargel

Lecker und unterstützend für deinen Darm

Wenn im Frühling die ersten Spargelstangen aus der Erde schauen oder stolz über dem Beet in die Höhe wachsen, beginnt für viele die schönste Zeit des Jahres. Kaum ein Gemüse wird so sehnsüchtig erwartet und so vielfältig gefeiert wie Spargel.

Weißer Spargel gilt als echte Delikatesse und hat seinen Ursprung im mitteleuropäischen Raum. Anders als grüner Spargel wächst er unter der Erde und bleibt dadurch frei von Chlorophyll – daher seine helle Farbe und der besonders milde, zarte Geschmack. Schon seit dem 16. Jahrhundert wird er in Deutschland kultiviert und war lange Zeit dem Adel vorbehalten. Bis heute wird er hierzulande liebevoll als „königliches Gemüse“ gefeiert und ist aus der Frühlingsküche nicht wegzudenken.

Weißer Spargel - ein echtes Super Food

Weißer Spargel ist nicht nur kulinarisch ein Highlight, sondern auch aus ernährungsphysiologischer Sicht wertvoll. Er enthält viele wichtige Vitamine wie A, C, E und mehrere B-Vitamine sowie Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium und Phosphor. Besonders hervorzuheben ist sein hoher Gehalt an Folsäure – wichtig für Zellteilung und Blutbildung. Zudem wirkt Spargel durch die enthaltene Aminosäure Asparagin harntreibend und unterstützt so die natürlichen Entgiftungsprozesse im Körper. Durch seinen geringen Kaloriengehalt eignet er sich perfekt für eine leichte, gesunde Ernährung.

Echtes Super Food

Spargel liefert Mikronährstoffe und Ballaststoffe in vielfältigster Weise. So kannst du deine Vitalität auf natürliche Weise fördern.



Rezept: So micro-fermentierst du weißen Spargel einfach selbst

Möchtest Du weißen Spargel und probiotischen Bakterien in einem Rezept vereinen? Hier ist ein einfaches und leckeres Rezept für micro-fermentierten weißen Spargel:

Zutaten:

- 300 g weißen Spargel
- 1/2 Liter Wasser
- 2 EL Essig
- 1/2 TL Meersalz (ohne Jod)
- 2 Messlöffel Millivital Micro-Fermentations-Beschleuniger
- 1/2 TL Senfkörner
- 1/2 TL schwarze Pfefferkörner
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Knoblauchzehe, geschält und leicht zerdrückt
- 2 Stängel Dill

Zubereitung:

1. Wasser aufkochen und auf unter 40°C abkühlen lassen.
2. Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden.
3. Spargel, Knoblauch, Senfkörner, Pfefferkörner, Lorbeerblatt, Dill und Salz in das Micro-Fermentationsglas geben.
4. Etwas vom abgekochten und abgekühlten Wasser und den Essig in ein Glas geben und den Micro-Fermentationsbeschleuniger dazugeben. Mit einem Holzlöffel umrühren und über den Spargel gießen.
5. Den Spargel mit dem Glasgewicht beschweren und das Glas bis zum Rand mit dem restlichen abgekochten und abgekühlten Wasser auffüllen.
6. Das Glas mit dem Micro-Fermentieraufsatz verschließen, einmal kurz umdrehen, damit sich der Beschleuniger gut verteilt.
7. Vier Tage bei Zimmertemperatur (mindestens 22°C) fermentieren lassen. Bei niedrigeren Temperaturen 1-2 Tage länger.

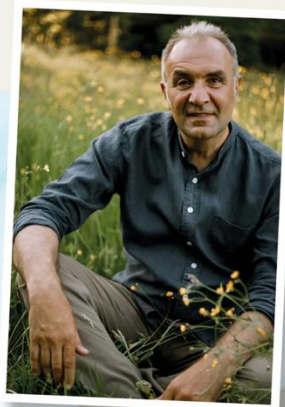
Nach der Fermentation im Kühlschrank lagern und zeitnah verzehren.

Fermentierter Spargel ist nicht nur ein geschmackliches Highlight, sondern auch ein wahres Super Food. Probiere es aus und tue Deinem Körper etwas Gutes!

Viel Spaß beim Ausprobieren!

- Herzliche Grüße und bis bald -

Dein Millivital Team



Helmut Christl
D.O., BSC. (OST), HONS, MRO, HP