



Spargel

Spargel ist eines der wenigen Gemüse, das von allen Typen ohne eine spezielle Zubereitung gegessen werden kann. Seine süße, adstringierende, bittere, kalte, leichte und feuchte Eigenschaft machen ihn zum idealen Gemüse für Pitta und Kapha. Er stabilisiert Vata; da er leicht verdaulich ist, stimuliert er und gibt Kapha das Gefühl der Leichtigkeit. Spargel beruhigt und macht gelassen, er hellt sogar innere und äußere traumatische Erfahrungen.

Spargel kann gedünstet oder roh gegessen werden und findet sich in einer Vielzahl von Curries und Variationen wieder. Grüner Spargel hat noch mehr Nährstoffe als weißer. Ayurveda nutzt ihn zum Abführen, zur Beruhigung der Nerven, als Herztonikum, als Aphrodisiakum und zur allgemeinen Stärkung.

Grüner Spargel ist noch heilkräftiger als weißer. Er feuert die Stoffwechselforgänge im Organismus an. Er ist ein Heilgemüse bei Rückenschmerzen. Weißer Spargel ist dagegen stärker entschlackend und ein ideales Gemüse für Kapha und Entschlackungs-Kuren.

Kochen Sie den Spargel wie gewohnt, den grünen Spargel brauchen Sie gar nicht - oder bei dickeren - nur das untere Stück schälen.

Leichtes Kräuter-Chutney zu Spargel

Verwenden Sie dazu die Frühjahrskräuter der grünen Sauce, außer Sauerampfer, lassen sie die weg. (Petersilie, Melisse, Kerbel, Pimpinelle, Dill, Schnittlauch, Borretsch, Kresse (bei hohem Pitta keine Kresse))

ZUTATEN (Für 2 Personen)

1 Bund Kräuter

1 EL Oliven-Öl

½- 1 Zitrone, Saft

2 EL Joghurt (oder Sojajoghurt)
etwas Wasser

in der Kräuter-Mixer klein hacken

Zugeben und
pürieren bis eine glatte Sauce entsteht
wenig Salz Pfeffer
zugeben und abschmecken

Guten Appetit!