

Spargel



Für ein aktives Leben –  go to  motion

**Wussten Sie schon, dass dem Spargel aphrodisierende Eigenschaften nachgesagt werden? Dies liegt vermutlich an seinem hohen Vitamin-E-Gehalt.**

### **Gut zu wissen:**

- Spargel liefert Ballaststoffe, Folate, Kalium, ein günstiges Calcium-Magnesium-Verhältnis, Vitamin E, B-Vitamine und viele bioaktive Pflanzenstoffe.
- Der hohe Kalium- und niedrige Natriumgehalt sorgen für harntreibende Eigenschaften und wirken gegen Nierensteine.
- Aufgrund seines Folatreichtums ist Spargel ideal für Schwangere.
- Spargel ist sehr kalorienarm und beeinflusst den Blutzuckerspiegel kaum.

### **Bandnudeln mit Spargel-Sahne-Sauce**

Zutaten für 4 Personen

500 g grüner Spargel  
400 g Bandnudeln  
1 Zwiebel oder Schalotte  
100 g süße Sahne  
Gemüsebrühe, Tomatenmark  
Olivenöl, Salz, weißer Pfeffer  
1 EL gehackte Petersilie

### **Zubereitung:**

Grünen Spargel waschen, das untere Drittel schälen und evtl. holzige Enden entfernen. Zwiebel fein hacken. Olivenöl erhitzen, Zwiebel darin andünsten. Spargel mit etwas Gemüsebrühe zugeben und ca. 8 min dünsten, bis er bissfest ist. In der Zwischenzeit die Bandnudeln kochen. 100 g süße Sahne über den Spargel geben, mit Tomatenmark, Salz und Pfeffer abschmecken, evtl. binden. Über die fertigen Nudeln geben. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

**Tipp**

Spargel sollte spätestens ein bis zwei Tage nach der Ernte zubereitet werden. Lagern Sie ihn in ein feuchtes Tuch gewickelt im Kühlschrank. Seine gesundheitlichen Vorteile kommen roh oder nur kurz gedämpft (3 bis 8 Minuten) am besten zur Geltung.

### **training & coaching**

#### **Mental-Coaching – stark im Kopf!**

Trainiere mit toMotion nicht nur deinen Körper, sondern auch deinen Kopf und lerne, deine Leistungsreserven voll auszuschöpfen!

[www.tomotion-gmbh.de/training/mental-coaching](http://www.tomotion-gmbh.de/training/mental-coaching)



Andrea Potratz

Tel.: +49 8382 9479993 | Mobil: +49 170 2881753

E-Mail: a.potratz@tomotion-gmbh.de

**to**  **otion**  
training & coaching