

# ESSEN & TRINKEN

DIE LECKERSTEN PIZZEN · START IN DIE EIS-SAISON · SPARGEL-KREATIONEN · TIPPS



FOTO: DELICACIES

## ITALIA, AMORE MIO *Italia, Amore Mio*

### DOLCE VITA BEDEUTET LEBENSART IN VOLLENDUNG

Das lebendige, farbenfrohe Flair Italiens ist für Deutsche unwiderstehlich. Eine typische Piazza mit Marktständen, Brunnen, historischen Gebäudefassaden, einer gemütlichen Café-Bar und einem Ristorante, in der Nähe ein Strand – mehr braucht es nicht zum Urlaubsglück. In kleinen, stilvoll eingerichteten Geschäften unter Arkaden werden landes-

typische Produkte angeboten. Zum einen sind das natürlich die unnachahmlichen kulinarischen Spezialitäten wie Käse, Parmaschinken, Wurstwaren, eingelegtes Gemüse und Eis, zum anderen aber auch kunsthandwerkliche Erzeugnisse wie Schmuck und Lederwaren. Über allem schwebt der Duft von Olivenöl und frischen Kräutern. Wer da nicht Appetit auf eine knusprige, gut belegte Pizza bekommt, hat kein

Herz und keinen Magen. Zum Glück leben genug Italiener in Deutschland und bieten die mediterranen Köstlichkeiten auch hierzulande an. Pizza, die genialste Erfindung neben dem Tiramisu, ist günstig, praktisch für zwischendrin und schmeckt einfach jedem. Darum haben wir Fürth in Sachen »Mafia-Torte« getestet und geben hier einen Überblick, wo sie am leckersten ist. Guten Appetit! ■

#### TERMINE & THEMEN [StadtZEITUNGspezial]

AUTOTRENDS/  
MUTTERTAG  
ET 07.05. | AS 28.04.08

BIERGARTENSAISON  
ET 04.06. | AS 27.05.08

FÜRTHFESTIVAL  
ET 02.07. | AS 24.06.08

URLAUB & REISE/  
SCHULANFANG  
ET 20.08. | AS 12.08.08

FÜRTHER KIRCHWEIH  
ET 24.09. | AS 16.09.08

ESSEN & TRINKEN  
ET 22.10. | AS 14.10.08

WEIHNACHTEN  
ET 19.11. | AS 11.11.08

WEIHN. & NEUJAHR  
ET 17.12. | AS 9.12.08

ET=Erscheinungstermin  
AS=Anzeigenschluss

#### INHALT

So speist man  
in Italien SEITE 2

Die besten Pizzen  
in der Stadt AB SEITE 3

Benimm-Regeln SEITE 4

Caffè-Kultur SEITE 5

Die Spargelzeit  
steht vor der Tür SEITE 6

REDAKTION & TEXT:  
Claudia Schuller

PHOTOS:  
designdepartment · photocase

LAYOUT & ANZEIGEN:  
design department fürth  
Rosenstraße 13 · 90762 Fürth  
Fon 0911.766714-40,  
Fax 0911.766714-41  
E-Mail fsz@designdepartment.de

# Pizzeria, Trattoria oder Osteria

WO KANN MAN IN ITALIEN WAS ESSEN UND WAS IST DABEI ZU BEACHTEN? HIER EIN PAAR TIPPS, UM KEINE ÜBERRASCHUNGEN ZU ERLEBEN UND KEINE SCHLECHTE FIGUR ZU MACHEN.

## LA PIZZERIA

Hier ist man ganz auf Nummer Sicher, denn hier gibt es das, was jeder aus Deutschland kennt: die Pizza. Wer die bei den Italienern verpönte Kombination von Pizza und Wein vermeidet, wird auch vom Kellner nicht mitleidsvoll angesehen.

## IL RISTORANTE-PIZZERIA

Immer häufiger anzutreffen: hier stehen sowohl Pizza, als auch »Primi« und »Secondi«, also Spaghetti, Risotti, Fleischgerichte und Gemüse auf der Speisekarte. Man sollte allerdings keine Fünf-Sterne-Küche erwarten.

## L'OSTERIA

Das Wörterbuch sagt »Wirtshaus, Schenke«. Meist in kleinen Städtchen zu finden, oft überwiegend von den Einheimischen besucht. In der Regel gibt es eine sehr reduzierte Speisekarte mit einfachen Gerichten. Merkwürdigerweise maskieren sich in den deutschen Städten heutzutage auch Edel-Restaurants mit diesem Titel, so als ob ein Ferrari-Besitzer seine Edelkarosse spaßig »meinen Kleinwagen« nennen würde. In dem Fall bedeutet Osteria »ziemlich teuer«.

## LA TRATTORIA

Am ehesten mit dem traditionellen »Gasthaus« zu vergleichen. Vom Niveau etwas höher als die sehr volkstümliche »Osteria«. Oft spezialisieren sich die Trattorien auf die regionale Küche. Eine echte, meist auch preiswertere Alternative zum Ristorante.

## IL RISTORANTE

Das klassische Restaurant. Achtung: Hier findet man in der Regel keine Pizza und auch keine Panini. Vor dem Eintreten lieber erst die Preise ansehen, denn die sind in Italien meist höher als in Deutschland. Und hierzulande existieren große Preisunterschiede.

## IL BAR

In den letzten Jahren sind viele Bars, besonders in den großen Städten, dazu übergegangen, außer den klassischen Panini, die eigentlich als schnelles Mittagsmahl schon reichen können, auch Primi piatti (Nudel- und Reisgerichte), Pizzette (kleine Pizzastücke) und Salate anzubieten.

Wenn man zwischen einem Museumsbesuch und dem nächsten Stadtrundgang keine Zeit und Lust auf ein Restaurant hat, ist die Bar die ideale Lösung. ■



# MANGIARE UND PAGARE SO SPEIST MAN IN ITALIEN



FOTO: BORSALINO

«MEDITERRANE  
ESSKULTUR GENIESSEN»

Ess- und Essenszeiten in Italien unterscheiden sich in mancher Hinsicht von denen in Mittel- und Nordeuropa. Das Frühstück wird oft schnell im Stehen auf dem Weg zur Arbeit an der Theke einer Espresso-Bar eingenommen und besteht nur aus einem Hörnchen, dem Cornetto, oder einem tramezzino, einem weichen, dreieckigen Toastbrot, das mit Thunfisch, Schinken und Käse oder Gemüse belegt ist. Mittags und abends setzt man sich später zu Tisch als im Norden: zu Mittag frühestens gegen 13 Uhr, am Abend kaum vor 20.30 Uhr. Die fehlende Frühstücksgemütlichkeit ist typisch für den mediterranen Raum. Dafür geraten die beiden Hauptmahlzeiten zu

ausführlichen und opulenten kulinarischen Ereignissen. Ohne ein mehrgängiges Menü am Tag fehlt dem Durchschnittsitaliener etwas. Und die Gastronomen erwarten von ihren Gästen, dass sie sich an diese »Regel« halten. Das Mittagessen (pranzo) dauert daher im Restaurant schon mal eineinhalb Stunden, das Abendessen (cena) sogar zwei bis drei Stunden. Einen Bruch dieser traditionellen Esskultur stellen die auch in Italien immer zahlreicheren Fast Food-Lokale dar. Es gibt natürlich auch Italienerinnen und Italiener, die sich mittags mit einem Hamburger bei einer einschlägigen Kette oder mit einer Pizza al taglio, einer rechteckigen Pizzaschneide aus einem Stehimbiss, begnügen. ■

**Destillery**  
Flaschen  
Gläser  
Körbe  
Geschenke  
*Essig & Öl* tolle Nudeln Feinkost  
Senfe Gewürze  
Fürth-Fußgängerzone Mathildenstr.1 0911 7607 876

## HEISS UND KNUSPRIG DIE BESTEN PIZZEN IN DER STADT



Leser der **StadtZEITUNG** haben auch »Emilio« in der Alexanderstraße 1 gegenüber vom City-Center empfohlen, weil es dort besonders typisch wie im Urlaub schmeckt.

Einen guten Ruf bei den Fürthern genießt auch die »Pizzeria Majorca« in der Erlanger Straße 134. Die Wirtin versteht ihr Handwerk und ist nach

einem Abstecher nun wieder an ihre alte Wirkungsstätte zurückgekehrt, um besonders große Pizzen mit dünnem Boden und jeder Menge Belag zu backen.

Einen Besuch ist die »Kleine Welt« in der Königstraße 37 am Marktplatz wert, und zwar, weil sie nicht nur sehr günstige, gute Pizza und Pasta anbietet, sondern obendrein auch noch ein Eiscafé und ein Bistro ist. Die

Kleinstadt hat eine erstaunliche Vielfalt an italienischer Gastronomie zu bieten. Eine Traditionsadresse ist die »Stadt Venedig« in der Oberen Fischerstraße 8. Hier kocht ein Afghane, der gehörig Pep auf die Pizzen legt und bei den Gewürzen Mediterranes gekonnt mit Arabischem mixt.

FORTSETZUNG AUF SEITE 4

**A**uch in Fürth gibt es jede Menge superleckere Pizzen und frische Pasta. Die Kleeblattstadt hat eine erstaunliche Vielfalt an italienischer Gastronomie zu bieten. Eine Traditionsadresse ist die »Stadt Venedig« in der Oberen Fischerstraße 8. Hier kocht ein Afghane, der gehörig Pep auf die Pizzen legt und bei den Gewürzen Mediterranes gekonnt mit Arabischem mixt.

### Literatur - Erlesenes aus Italien

Nicht nur Goethe war von seiner Italien-Reise so begeistert, dass er seine Eindrücke literarisch verarbeitet hat. Es gibt auch viele lesenswerte aktuelle Bücher über »das Land, wo die Zitronen blühen«.

»Geliebtes Chaos Italien« von Dietmar Polaczek ist im Verlag Koehler & Amelang erschienen und beschreibt die Wahlheimat des Korrespondenten der Frankfurter Allgemeinen Zeitung mit liebevoller Ironie, aber auch mit kritischer Sachkenntnis. Viele Vorurteile und Allgemeinplätze bleiben dabei auf der Strecke. Oder, wie der Autor es so schön formuliert: »Italien ist das Land, über das sich die germanischen Choleriker seit der Völkerwanderung so sehr ärgern, dass sie immer wieder hinfahren«.



Bei uns finden Sie in großer Auswahl:

**Geschenkartikel  
Haushaltswaren  
Elektro-Kleingeräte**

Fürth, Maxstraße 31, Telefon 77 20 41

## Alfonso Astore

ALIMENTARI E SPECIALITÀ ITALIANE

Ludwig-Erhard-Str. 3 · Fürth · gleich hinterm Rathaus · Tel. 77 58 57

mit Stehcafé PREISGÜNSTIGE MITTAGSGERICHTE & BELEGTE BRÖTCHEN

**Käse, Salami & Schinken**

AUF BESTELLUNG

FRISCH UND HAUSGEMACHT: PASTA & TIRAMISU

**Weine & Spirituosen**

**Pasta & Antipasti**

### Interfrucht & Feinkostspezialitäten

Tel. (0911) 31 39 96 / Fax 326 29 13  
Handy 0176 24 36 25 63

#### Der Frische-Lieferant für Gastronomie & Gewerbe

Täglich frisches Obst und Gemüse, Meeresfrüchte, Schafskäse, Oliven, Olivenöle (auch Bio) und gefüllte Antipasti vom

**Nürnberger Großmarkt,**  
Leyherstr. 107, Halle 2, Stand 39/40  
täglich von 5 bis 11 Uhr.

NEU

www.panolio.de

## PanOlio

Osteria - Pizzeria

Direkt in der ehem. Insel  
Waastraße 2 · 90762 Fürth  
Tel. 0911 / 97 11 395

Direkt am Parkcafé  
Berliner Platz 9 · 90409 Nürnberg  
Tel. 0911 / 59 77 955

Mo-Fr 11.00-14.30 / ab 17.30 Uhr  
Sa, So und Feiertag ab 17.30 Uhr

### Kompetenz in Sachen Wein



**WEIN-KONTOR**

Friedrichstr. / Ecke Alexanderstr.  
Fürth · Telefon 74 58 95

### Steak Restaurant Backstube

STEAKS & FISCH VOM  
BUCHENHOLZGRILL  
**TÄGL. WECHSELNDER  
MITTAGSTISCH**  
SONNTAG MITTAG  
SPANFERKELSCHÄUFELE

Wir freuen uns auf Ihren Besuch  
Monika Jieser & Roland Rindthaler

Flößbaustr. 50 · Tel. 766 20 97  
Nebenzimmer für 24 Personen

**Pizzeria Spargutschein**

NEU

bei Teo

**2 x Essen - 1 x bezahlen**

Gilt nur für die maximal gleichwertigen Hauptgerichte. Getränke, Vor- bzw. Nachspeisen müssen voll bezahlt werden. Gilt nicht für Außen-Platz-Bestellung. Keine Barauszahlung möglich. Gutschein vor Bestellung vorlegen. Bitte telefonisch vorbeistellen.

**Teo & Team freuen sich auf Ihren Besuch**

Inhaber:  
Tebaldo Dell'Anna  
Unterfürther Str. 52  
90768 Fürth  
Tel. 0911-9724960  
Mittwoch Ruhetag

FORTSETZUNG AUF SEITE 3  
DIE BESTEN PIZZEN IN DER STADT

Karte ist erstaunlich umfangreich, es gibt sogar Cocktails – und zudem ist auch noch frisch renoviert, die »Kleine Welt« präsentiert sich in einem gemütlichen, schicken Look.

Obwohl noch relativ jung, hat sich das »PanOlio« in der Waagstraße 2 bereits gut etabliert, und zwar durch seine Riesenz pizzas aus dem Steinofen und durch Sonderangebote für Kinder. Jetzt lockt besonders die Sonnenterrasse.

Gehoben geht es in der »Osteria da Michele« in der Flößaustraße 92 zu: Knackige Salate und mittwochs frischer Fisch erfreuen den Gaumen. Die Pizzen werden vor den Augen der Gäste im Ofen gebacken.

Leser loben das »Ristorante Milano« in der Theresienstraße 2, weil man bei schönem Wetter im Hinterhof ein geschütztes

Plätzchen mit Plätscherbrunnen findet, weil die Speisen reichhaltig und lecker sind und die Karte vieles bietet.

Einen herrlichen Weitblick über den Südstadtpark genießt man im »Parco dei Conti« in der Grünen Halle, Krautheimer Straße 11, das mit gehobener Küche und Eisspezialitäten verwöhnt. In der Gustav-Schickedanz-Straße 7a ist das »Pinzimonio« beheimatet. In dem modern-eleganten Ambiente werden auch außergewöhnliche Pizza-Kreationen jenseits von Spezialen und Schinken-Champignon serviert. Außerdem kommen prima klassische Vorspeisen auf den Tisch.

Und wenn es mal schnell gehen soll: Der Pizza Imbiss »Napoli« in der Würzburger Straße 489 in Burgfarnbach stillt den Hunger rasch. ■

## EIN PAAR BENIMM-REGELN

### MILLE GRAZIE IM RISTORANTE

**A**uch wenn das Lokal halb leer ist, bitte nicht einfach an einen freien Tisch setzen, sondern erst mal in der Nähe des Eingangs auf einen Kellner warten. Dem sagt man dann, um wie viele Personen es geht und lässt sich zu einem Platz geleiten.

Die in Deutschland üblichen Ein-Gang-Gerichte wie Jägerschnitzel mit Nudeln und Salat (die Italiener nennen das »piatto unico«) gibt es in Italien nicht. Den Unterschied zwischen »Primi« und »Secondi« kennen viele schon von den italienischen Restaurants in Deutschland. Die »Primi« sind normalerweise Nudelgerichte, also Pasta, oder Reisgerichte, Risotto. Je nach Region können sie sehr verschieden sein. Die Portio-

nen sind bei den »Primi« eher klein, denn schließlich folgen die »Secondi«.

Darunter versteht man die Fleisch- oder Fischgerichte. Die in Deutschland sehr verbreitete Verbindung von Fleisch und Fisch mit Kartoffeln, Nudeln oder Reis sucht man auf einer echt italienischen Speisekarte allerdings vergeblich. Kartoffeln, Gemüse und Salat stehen unter »Contorni« (Beilagen), wo es allerdings weder Nudeln noch Reis gibt, denn die steckten ja schon in den »Primi«.

Die Krönung eines jeden Essens sind schließlich die »Dolci«: Süßspeisen oder Eis. Auch wenn unklar ist, was auf der Speisekarte unter diesem Punkt steht – einfach probieren und genießen! ■

# China-Restaurant Glücksstern

## NEU 幸运星酒楼 NEU

Gabelsbergerstr. 1, 90762 Fürth, Am Marktkauf, 1. Etage

Tel. 0911/77 07 28, Öffnungszeiten tgl. v. 11.00 - 15.00 Uhr u. 17.00 - 22.00 Uhr

Auf unseren 200 gemütlichen Sitzplätzen finden auch Familienfeiern, Betriebsfeste und Veranstaltungen aller Art reichlich Platz, um sich von uns kulinarisch verwöhnen zu lassen.



Parken kostenlos im Parkhaus in der 2. Etage

**Mittagsbuffet:**  
Über 40 verschiedene Sorten  
pro Person 5,50 €  
Kinder von 4 - 10 Jahre 3,40 €  
von 11.30 Uhr bis 14.30 Uhr

**Abendbuffet:**  
pro Person 8,80 €  
Kinder von 4 - 10 Jahre 4,40 €  
von 17.30 Uhr bis 21.00 Uhr

Sonn- und Feiertage mittags und abends pro Person 8,80 €

Für Geburtstagskinder ist das Essen kostenfrei  
(ab 4 Personen) bitte Ausweis vorlegen!



Großraum bis 150 Personen

## CAFFÈ AUF ITALIENISCH

### UNO CAPPUCCINO PER FAVORE



Foto: PHOTOCASE

Nach dem Essen ist für den Italiener der Caffè eine Pflichtübung. Achtung, Falle: keinen gewohnheitsmäßigen Cappuccino bestellen, sonst rutscht man im Ansehen des Kellners ganz nach unten. Den Cappuccino trinkt man doch

schließlich nur am Morgen, danach tun das nur die Touristen. Der Genuss der braunen Bohnen in Restaurants und Espresso-Bars wird im wahrsten Sinne des Wortes zelebriert. Es gibt mehr als ein Dutzend Zubereitungsmöglichkeiten. Die wichtigsten sind folgende:

#### DER ESPRESSO

wird auch einfach als caffè bezeichnet: ein Fingerhut sehr starken Kaffees, der frisch aus der Maschine kommt und möglichst heiß getrunken wird.

#### CAFFÈ LUNGO

Ein Espresso, der mit der doppelten Wassermenge hergestellt wird, also gestreckt und nicht so stark ist.

#### CAFFÈ MACCHIATO

Ein Espresso mit ein paar Tropfen kalter Milch darin

#### LATTE MACCHIATO

aufgeschäumte Milch mit etwas Kaffee darin.

#### CAPPUCCINO

Ein Espresso, über den aufgeschäumte heiße Milch gegossen wird, etwas Kakao gehört für viele dazu.

#### CAFFÈ CORRETTO

Ein Espresso mit einem Schuss Alkohol wie Grappa, Cognac, Likör oder Sambuca (Anis).

#### CAFFÈ FREDDO

eisgekühlter Kaffee, schwarz und gezuckert.

#### CAPUCCINO FREDDO

eisgekühlter, gezuckerter Milchkaffee. ■

Wir feiern mit... Besuchen Sie uns auf dem Fürther Stadtfest am 26. April 2008



Verkostungen, Getränke, Kaffee u.v.m.  
Sie finden uns in der:

Königstr. 61 · 90762 Fürth · Tel. (0911) 99 94 870

#### DIE MEDIADATEN '08

FINDEN SIE IM INTERNET UNTER  
WWW.DESIGNDEPARTMENT.DE

ODER RUFEN SIE UNS AN

TELEFON 76 67 14 40



Konditorei · Eigene Herstellung

#### Torten & Kuchen

nur mit Butterschmalz  
wie zu »Omas Zeiten« gebacken  
- Straßenverkauf -

Feiner fränkischer Mittagstisch

#### Frühstück „Villa“

1 Port. Kaffee, Tee od. Schokolade  
+ 1 Wurst- od. Käsebrötchen + 1 Ei  
**3,80 €**

#### Amerikanisches Frühstück

1 Haferl Kaffee, Tee od. Schokolade  
+ 1 Glas Orangensaft + 3 Spiegel- od.  
Rührreier m. Brötchen u. Butter  
**3,80 €**

Königswarterstr. 22 · Tel. 74 82 88

An der Fürther Freiheit

Montag-Samstag 9-18 Uhr  
Sonn- u. Feiertag 10-18 Uhr

Warum mehr bezahlen?

Schepis

Nürnberger Str. 41 · 90762 Fürth  
Telefon/Fax 0911/653 87 55  
Mo-Fr 9-19 Uhr, Sa 8.30-16 Uhr

FREITAG & SAMSTAG **WEINPROBE**

#### Casa del Vino

Astoria Pinot & Franc.....4,49 €/0,75 l  
beim Kauf von 2 Fl., 1 Fl. gratis dazu

Bachera Merlot & Carb.....4,49 €/0,75 l  
beim Kauf von 2 Fl., 1 Fl. gratis dazu

Nero D'Avola .....2,49 €/0,75 l  
beim Kauf von 5 Fl., 1 Fl. gratis dazu

Cabernet.....17,49 €/10 l

#### Direkt aus Puglia

Passata di pomodoro.....0,59 €/700ml

Olio, Extra Vergine .....4,49 €/1l

#### Direkt aus Sicilia

Peccorino Nuss.....1,53 €/100 g

Peccorino Ruccola.....1,28 €/100 g

Bratwürste, siz. Art.....6,99/1 kg

Wein: Donna Fugata .....6,49 €/0,75 l

Mandola Dessert aus Enna.....3,19 €

Mortadella Rov.....0,80 €/100g

Käse m. Wein .....1,53 €/100 g

ESSEN WIE IN GRIECHENLAND

RESTAURANT



Das kleine griechische Restaurant in der Südstadt serviert landestypische Hausmannskost, täglich frisch gekocht. Ein Ess-Erlebniss der besonderen Art wartet auf Sie!

Typisch griechische Vorspeisen, serviert in vielen Schälchen und Tellern schmecken herrlich mit einem Glas Wein oder zu Ouzo mit Eiswasser. Wer dann noch hungrig ist kann sich auf Leckereien mit Lamm, Fisch oder Lendchen in Feigen- oder Metaxasoße freuen.

Na dann »Kali orexi« - Guten Appetit!

Schwabacher Straße 113 · Fürth · Telefon (0911) 77 21 26

Mo. Ruhetag · Di.-Sa. ab 17 Uhr · So. 11.30-14 Uhr + ab 17 Uhr

Metzgerei  
**Schönleben**

Rennweg 74 · Oberförrberg

☎ 72 17 79



Zur Spargelzeit können wir Ihnen allerlei leckere Schinkenvariationen anbieten

– Ihr Fleischerfachgeschäft –

**INTERNATIONALER BRUNCH**  
Spezialitäten aus fernen Ländern & dazu gibt's auch normales Frühstück!  
13.04. Spezialitäten aus der Türkei  
20.04. Spezialitäten aus Schweden  
Sonntags 10 - 15 Uhr  
10,90 Euro p.P.

**KOFFERFABRIK**

MO-SA 19-1 Uhr, SO 10-1 Uhr, Lange Straße 81, 90762 Förrth, Telefon (0911) 706806, www.kofferfabrik.cc

NUR Dienstags von 19 - 21 Uhr  
**HAPPY SCHNITZEL**  
mit Kartoffelsalat oder Pommes  
& Beilagensalat 5,55 Euro

Jeden Mittwoch von 19 - 22 Uhr  
**ALL YOU CAN PASTA**  
Nudelbuffet 6,90 Euro

## DIE SPARGELZEIT STEHT VOR DER TÜR

### GESUNDHEIT IN WOHLSCHECKENDER FORM

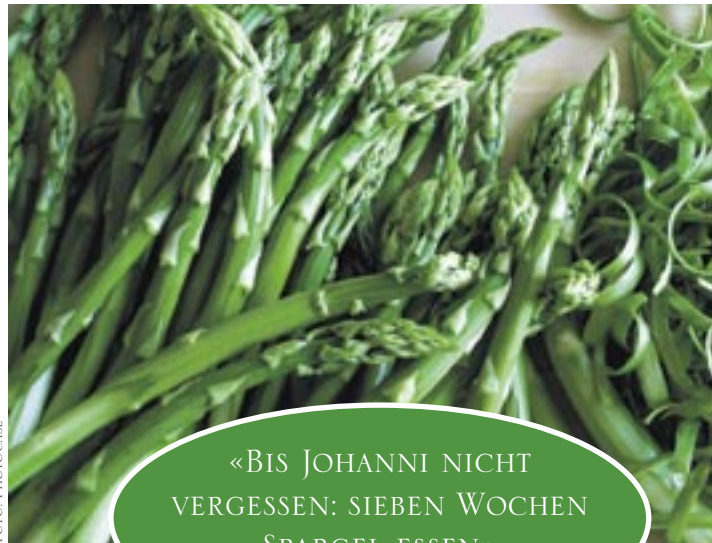


Foto: PHOTOCASE

«BIS JOHANNI NICHT VERGESSEN: SIEBEN WOCHEN SPARGEL ESSEN»

VOLKSMUND

Die gute Nachricht gleich zuerst: Spargel ist nicht nur eine Delikatesse, sondern kann auch helfen, das Gewicht stabil zu halten. So hat ein Kilo Spargel nur rund 180 kcal (750 kJ). Für Diabetiker: 400 g Spargel entsprechen lediglich einer Broteinheit.

Doch die Kenntnisse von der medizinischen Anwendung des Spargels sind viel älter und reichen in die griechische Antike zurück. Er wird als Heilpflanze erstmals von dem griechischen Arzt Hippokrates um 460 vor Christus erwähnt. Im Vordergrund stand damals die blutreinigende und harntreibende Wirkung des gepressten Spargelsaftes. Außerdem wurde dem Spargel im

Mittelalter eine Linderung bei folgenden Leiden zugeschrieben: Gallensteine, Herzklopfen, Husten mit blutigem Auswurf, Rheumatismus, Gicht, Milz- und Leberbeschwerden, Gelbsucht, Hämorrhoiden, Ruhr, Magen- und Lungenschwäche. Er galt als aphrodisierend, potenzsteigernd, empfängnisverhütend und sollte die Monatsblutung fördern. Für die Rezepte wurden die Wurzeln, die Samen und die Sprossen in verschiedenen Mixturen entweder gekocht, gedörrt oder pulverisiert. Das Wissen wurde mittels Holzschnitten, auf denen die Spargelpflanzen abgebildet waren, weitergegeben.

Im Mittelalter wurde Spargel vor allem wegen seiner heilen-

den Wirkung und des feinen Geschmacks in den Küchengärten der Klöster angepflanzt. In dieser Zeit entstanden zahlreiche Kräuterbücher, die sich mit der Pflanzen- und Heilkunde beschäftigten und den Spargel priesen.

Heute weiß man, dass der Spargel reich an wertvollen Vitaminen wie A, C, B1, B2 und E ist. Der Vitamin B-Gruppe werden positive Eigenschaften für die Nerven und für ein gesundes Zellwachstum von Haut und Haaren zugeschrieben. Die Vitamine C und E können ebenfalls die Zellen schützen und helfen, Gefäßerkrankungen vorzubeugen. Hinzu kommen Mineralstoffe und Spurenelemente wie Kalzium, Phosphor, Kalium, Kupfer, Magnesium, Eisen und Zink.

Die Kaliumsalze und Asparaginsäuren regen die Nierentätigkeit positiv an. Abbauprodukte des Stoffwechsels können dadurch ausgeschwemmt werden, die Verdauung aktiviert sich – das entschlackt. Zink unterstützt die Wundheilung und stärkt das Bindegewebe sowie die Gefäße. Kalzium und Phosphor festigen die Knochen des Menschen. Eisen und Magnesium befördern die Blutbildung und beugen Muskelkrämpfen vor.

Kurzum: Das »Gemüse der Könige«, die edlen Stangen, passen perfekt in die leichte, gesunde Frühlingsküche, die schmeckt und gut tut.

### REZEPTIPP

ZUBEREITUNG

## Spargel-Risotto

Die gehackten Zwiebeln in Öl und Butter andünsten, Spargelspitzen zugeben und unter Wenden mitdünsten. Den Reis einstreuen und mehrere Minuten mitdünsten. Mit Wein ablöschen und verkochen lassen. Etwas Brühe zugießen und den Reis al dente garen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Dann die Sahne und etwa die Hälfte des Parmesans unterrühren. Den restlichen Parmesan vor dem Servieren darüber streuen.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 MINUTEN

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ~ 1 EL Olivenöl
- ~ 1 EL Butter
- ~ 1 Zwiebel
- ~ 400 g Spargelspitzen oder grüner Spargel
- ~ 350 g Risotto-Reis
- ~ 1 Glas Weißwein
- ~ 1 Liter Brühe
- ~ 4 EL geriebener Parmesan
- ~ 2 EL Sahne
- ~ Salz und Pfeffer nach Geschmack