



Yes! Het asperge seizoen is ook bij Bakkums Boetje weer begonnen.

Als natuurvoedingsadviseur word ik daar altijd erg ☺ van.

Ze zijn niet alleen erg smakelijk maar ook nog eens goed voor je gezondheid!

Bijna iedereen weet wel van de vocht afdrijvende werking van asperges (o.a. door de hoeveelheid Kalium). Maar er zijn nog een aantal leuke en interessante dingen om te weten over deze smakelijke en gezonde groente.

- Het is een van onze rijkste bronnen van Glutathion (op de voet gevolgd door avocado). Dit is een van de belangrijkste stoffen die de lever moet aanmaken om afvalstoffen geschikt te maken voor uitscheiding via lever/gal, darmen en nieren én om vrije radicalen onschadelijk te maken.

- Ook zijn asperges rijk aan salvestrolen. Stofjes die ons kunnen beschermen tegen ziekten. Salvestrolen komen bij de bereiding voor een groot deel terecht in het kookvocht. Gooi het vocht dan ook niet weg maar gebruik het bijvoorbeeld voor een bouillon.

- Asperges bevatten bovendien veel MSM, zwavelhoudende aminozuren (daarom ruikt je urine vrij snel na het eten van asperges zo sterk), veel vezels zoals inuline, vitamine C en B vitamines. Allemaal onmisbare stofjes voor onze leverontgifting.

- Ben je bezig met een voorjaars-reinigingskuur? Kook dan ca. 100 gram asperges in een halve liter water en drink de bouillon verdeeld over de dag met kleine slokjes op.

- Asperges bevatten weinig calorieën en hebben een zeer lage Glycemische Lading. Dus heel goed voor mensen die willen afvallen of problemen hebben met hun bloedsuikers.

Kies dan wel voor veel asperges en weinig aardappel (deze verhogen namelijk de bloedsuikerspiegel).

- Ook zijn asperges een zogenaamd prebioticum: de inuline in asperges bevordert de groei van goede darmbacteriën. Ook ui, knoflook en bieslook bevatten deze prebiotische stof. Daarom is asperges gecombineerd met uien en knoflook dan ook heel gezond. En vergeet dan inderdaad het klontje roomboter niet. Dit is weer een zeer goede bron van boterzuur. Boterzuur is een belangrijke energiebron voor de darmbacteriën en zorgt dat onze darmbacteriën kunnen er waarbij ze gekookt worden in water met een beetje suiker/zout.

Hoe gezond asperges ook zijn: mensen met jicht dienen ze met mate te gebruiken door de aanwezigheid van purines.

Dus doe er je voordeel mee in het aspergeseizoen: