

# Stallgeflüster



Der Nachrichtenbrief vom Dorf Laden Häger



Ausgabe 06/2017 • Dorf Laden Häger



Ab 06. Mai

Jeden Mittwoch und Samstag in Häger

Ick aß juten Spargel am Oberrhein, auch in Berlin tat ick mir dran erfreun. Doch in Häger hab ick ihn indessen, vor lauter Bejeisterung quer jefressen

Bis Johanni nicht vergessen: sieben Wochen Spargel essen

## Frischer Spargel vom Spargelhof Borgmeyer

**Heimisch & gesund:** Aus Dissen kommt er, der tagesfrische Spargel im Dorf Laden Häger. Aber nur Mittwochs und Samstags. Zwei Mal die Woche reicht ja auch. Passend zur Saison hilft er, fit in den Frühling zu starten. Schließlich enthalten 100 Gramm Spargel gerade einmal 20 Kalorien. Dafür versorgt er den Körper mit A, C, E und mehreren B-Vitaminen. Spargel ist außerdem ein Gemüse, das zu einer Erhöhung des körpereigenen Glutathionspiegels führen kann. Glutathion ist ein körpereigenes Antioxidans, das sich wirksam über Krebszellen hermacht und auch bei der Alzheimer Krankheit für positive Effekte sorgen soll.

**Standhaft & wirksam:** Die traditionelle indische Medizin ist der Meinung, Spargel könne neben einer allgemeinen Steigerung der Vitalität besonders in Liebesdingen aufmunternd wirken. Denn schon die Form des Spargels könnte so manchen einschlägigen Phantasien Nahrung liefern. Vermutlich ist es zusätzlich der für Gemüse recht hohe Vitamin-E-Gehalt im Spargel, der dessen anfeuernde Wirkung erklärt. Vitamin E aktiviert die Produktion und Ausschüttung von Sexualhormonen.



**Gewaltig:** In Deutschland wird auf über 25.000 Hektar Spargel angebaut. Die größten Anbaubereiche sind Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen, Brandenburg, Bayern, Hessen und Baden Württemberg. Die gesamte Erntemenge beträgt jährlich etwa 120.000 Tonnen.

### Im Kühlschrank:

Richtig leckerer Schinken von Wiehenkamp aus Melle



### Im Bauernschrank:

Eier von Hohnerkamp aus Westhoyel



### Aus der Pfalz:

Passende Weine vom Weingut Mesel

### Im Kilo-Beutel:

Kartoffeln von Kassau aus Schrottinghausen



### Im Küchentuch:

Im feuchten Küchentuch im Kühlschrank hält sich Spargel einige Tage



Dorf Laden Häger | Hägerfeld 1 | 33824 Werther/Häger | Tel. 05203. 924 12 58 | Fax 05203. 924 12 59

Öffnungszeiten | Mo, Di, Do, Fr 05:30 - 13:00 | Mi 05:30 - 19:00 | Sa 07:00 - 13:00 | So 08:00 - 10:00

[www.dorfladenhaeger.de](http://www.dorfladenhaeger.de) | [info@dorfladenhaeger.de](mailto:info@dorfladenhaeger.de)

[www.facebook.com/dorfladenhaeger](https://www.facebook.com/dorfladenhaeger)