



Wer zum Spargel auch Erdbeeren verzehrt, sorgt dafür, dass der Urin anschließend weniger streng riecht.

Genießen

## Gut zusammen

Spargel ist für viele der Inbegriff eines frühlingshaften Genusses. Warum es gut ist, das Stangengemüse mit Erdbeeren zu kombinieren

Nach dem Spargel-Menü bleibt bei vielen Menschen nicht nur die Erinnerung an die zarten Köpfe und die köstliche Hollandaise oder Vinaigrette – sondern auch der strenge Geruch des Urins. Wie entsteht der?

Verantwortlich ist laut dem Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) die Asparaginsäure, die von Natur aus im Spargel steckt. Im Körper wird sie zerlegt, wobei schwefelhaltige Verbindungen entstehen. Sie werden über den Urin ausgeschieden.

### Nicht bei jedem Menschen

Doch: Das passiert nicht bei jedem Menschen. Während einige Spargel-Fans beim Besuch auf der Toilette die Nase rümpfen, riechen andere nicht den kleinsten Hauch des Edelgemüses. Laut dem BZfE liegt die Antwort in dem Enzym, das die Asparaginsäure im Körper abbaut. Das hat nämlich nur rund jeder Zweite in seiner Gen-Ausstattung. Wer es nicht hat, kennt demnach auch nicht das Problem mit dem Spargel-Urin.

Vollständig von der Wissenschaft geklärt, ist das Phänomen aber nicht. So gibt es laut dem BZfE auch die Theorie, dass einige Menschen einfach weniger empfindlich sind,

wenn es um den Geruch ihres eigenen Urins geht. Es gibt aber auch Hinweise darauf, dass sich der strenge Spargel-Geruch im Urin abmildern lässt – und zwar indem man fleißig Erdbeeren nascht. Das BZfE verweist auf eine norwegische Studie, die ganz zufällig zeigte, dass Spargel-Urin dann weniger streng und sogar leicht nach Erdbeeren riechen kann.

### Chemische Reaktion

Der Grund: eine chemische Reaktion zwischen sekundären Pflanzenstoffen der Erdbeeren und Proteinfragmenten des Spargels. Dadurch wird die Bildung schwefelhaltiger Verbindungen gehemmt. Auch wenn längst nicht alle Detailfragen geklärt sind: Eine große Portion Erdbeeren zum Nachtisch oder vor dem Spargel-Menü kann nicht schaden.

Übrigens: Da Spargel eine entwässernde Wirkung hat, gibt es auch Nahrungsergänzungsmittel mit Spargel-Extrakt. Diese Produkte können sich ebenfalls im Urin bemerkbar machen – allerdings auf eine andere Art. Die Verbraucherzentrale weist darauf hin, dass sich der Urin durch diese Produkte orange oder blau-grün verfärben kann. (dpa)

„Das Enzym, das die Asparaginsäure im Körper abbaut, hat nur rund jeder Zweite in seiner Gen-Ausstattung“

REZEPT

## Pancakes mit Zimtschwirl

Der Effekt gelingt mit einem genialen Trick

Bei Food-Bloggerin Mareike Pucka kommen nicht nur einfache Pancakes auf den Tisch. Mal gibt es sie mit Speck, mal mit Obsttopping oder ganz klassisch mit Sirup und Butter. Der Clou daran, ist aber der Zimt, den sie dafür nutzt. Diese Kombi schmeckt einfach herrlich.

Damit die Pancakes ein bisschen aufregender aussehen, wird der Teig zweigeteilt und mittels „Wunderwaffe“ in die Pfanne gespritzt. Falls Sie gerade keine Buttermilch zur Hand haben, klappt der Teig auch perfekt mit Milch von der Kuh oder pflanzlichen Alternativen. Probieren Sie es einfach aus. (dpa)



### Zutaten für 9 Pancakes mit Zimtschwirl:

180 g Mehl, 2 TL Backpulver, 1 Prise Salz, 35 g Zucker, 200 ml Buttermilch, 2 Eier, 30 g flüssige Butter, 2 TL Zimt, Öl zum Ausbacken, Ahornsirup, Butter

### Zubehör:

3 Spritzbeutel

### Zubereitung:

Mehl, Backpulver, Salz und Zucker in eine Rührschüssel geben. Buttermilch hinzufügen und alles mit einem Schneebesen gut verrühren. Die Eier und die flüssige Butter in die Schüssel geben und alles ganz kurz verrühren, bis der Teig homogen ist. Den Teig halbieren und zur einen Teighälfte den Zimt geben. Man kann den Teig auch mit zwei Esslöffeln in die Pfanne

geben, ich nutze dazu allerdings Spritzbeutel. So lässt es sich schneller und sauberer arbeiten. In je einen Spritzbeutel eine Teighälfte füllen. Dann beide Spritzbeutel nebeneinander in den dritten Spritzbeutel setzen.

Eine beschichtete Pfanne auf den Herd stellen und etwas Pflanzenöl darin erhitzen. Die Spitze des Spritzbeutels abschneiden und mit Drehbewegungen den Teig in Kreisen in die Pfanne spritzen. Bei nicht zu starker Hitze von beiden Seiten backen. Dabei lieber langsam mit weniger Hitze, sonst verschwindet der schöne Zimtschwirl. Mit Ahornsirup und Butter servieren.

Mehr Rezepte unter: [www.biskuitwerkstatt.de](http://www.biskuitwerkstatt.de)

## DIE WEIN-KOLUMNE



VON ROMANA ECHENSPERGER

## Welcher Wein wird mit dem Alter besser?

Nicht jede Flasche, auf der sich eine Staubschicht angesammelt hat, ist wertvoll. Dereine oder die andere LeserIn hat bestimmt schon mal mit Ehrfurcht ein altes „Schätzchen“ geöffnet und wurde mit Essig im Glas enttäuscht. Weine, die mit Flaschenreife besser werden sind nämlich relativ selten. Betrachtet man sämtliche Weine der Welt, ist der Großteil davon für den Genuss von innerhalb zwei bis vier Jahren bereitet. Schließlich haben die wenigsten Verbraucher einen optimalen Lagerplatz noch das entsprechende Kapital, um sich Weine auf Vorrat zu kaufen.

Natürlich gibt es reifefähige Weine, die die Weinwelt faszinieren. Doch wie erkennt man diese Tropfen? Hier hilft die einfache Formel „BLIK“ weiter. Das ist die Abkürzung für Balance, Länge, Intensität und Komplexität. So sollten alle Inhaltsstoffe in einem harmonischen Verhältnis zueinanderstehen.

Schmeckt ein Wein in der Jugend alkoholisch oder wie Sauerampfer, wird es im Alter nicht besser. Mit Länge wird der Verbleib des Geschmacks am Gaumen bezeichnet. Simpler Lugana etwa, ist schon während des Schluckvorganges vergessen. Sind die Aromen intensiv und wird Wein bei längerem Schwenken im Glas komplexer, zahlt das auf das Konto der Reifefähigkeit ein.

Weine, die über all diese Eigenschaften verfügen, kommen in der Regel aus besonderen Lagen und sind mit Ertragsbeschränkung sowie höchster Sorgfalt bereitet worden. Besonders reifefähig sind Weine, die

über natürliche Antioxidationsmittel verfügen. Das sind etwa Rotweine, die deutlich mehr Gerbstoffe enthalten. Ebenso exzellente Süßweine, die wie Marmelade mit Zucker vor dem Schlechtwerden geschützt sind. Während der Lagerung streifen Rotweine ihr Tanningerrüst ab. Süßweine schmecken weniger vordergründig. Alle Weine werden milder in der Säure und bekommen ein komplexes Reifebukett. Aber lassen sie sich nicht täuschen. Zwar sagte einst Oscar Wilde: „Am Ende wird alles gut. Und wenn es nicht gut wird, ist es noch nicht das Ende.“ Das gilt allerdings nicht für scheußlich schmeckende Weine.

Reifefähige Weine kauft man gerne in Jahrgängen, mit denen Lebensereignisse verbunden sind. An der Mosel sind solche Spitzenweine bezahlbar. Hier reihen sich großartige Riesling-Lagen aneinander. Eine Rebsorte, die gerne fruchtig ausgebaut wird und über frische Säure verfügt, was der Haltbarkeit entgegenkommt.

In der Nase zeigt die Spätleser komplexe Aromen von Ananas, Steinobst aber auch reife Anklänge von Earl Grey und kandiertem Ingwer. Am Gaumen fasziniert ein harmonisches Spiel zwischen Süße, Säure und Mineralität. Ein Wein, der in den nächsten 15 Jahren weiter gewinnen wird und bei dem man die Faszination der Flaschenreife einmal selbst nachspüren kann.

2015 Piesporter Goldtröpfchen / Riesling Spätleser / Bischoffliche Weingüter Trier / Mosel – 14,70 Euro / Bezugsquelle:

» [shop.bischoeffliche-weingueter.de](http://shop.bischoeffliche-weingueter.de)

