



**Vestisches
Spargelmuseum NRW**
Täglich geöffnet
10.00-19.00 Uhr

**Bauer
Südfeld**

Bauer Südfeld
Backumer Straße 416
45701 Herten

Tel: 02366 4419

Kundeninformation Rezeptsammlung

Die Spargelsaison geht von Mitte April bis 24. Juni – Johannistag

Spargel ist reich an Vitamin A, C, B1 und B2 sowie an den Mineralstoffen Calcium, Phosphor und Kalium; die Kaliumsalze und Asporaginsäure regen die die Nieren zu vermehrter Tätigkeit an. Abbaustoffe werden dadurch ausgeschwemmt, der Körper entwässert. Spargel ist freundlich zur Figur !

1kg Spargel hat nur 200 Kalorien = 800 Joule