

**MEDICINHAVERNES**

**JULEKALENDER**

Velkommen til den syvende låge i Medicinhavernes julekalender

**7. december 2021**



## *ASPARGES*

Asparges gror vildt i enkelte kystnære områder. Planten har været spist som en delikatesse siden midten af 1500-tallet, men den blev først almindelig dyrket i haverne fra omkring 1800.

Som medicinsk plante har især de tørrede jordstængler af asparges været tilskrevet virkning, idet jordstænglerne indeholder steroide saponiner og kulhydratet inulin.

Men også de friske skud og selve planten har været anvendt. Allerede Henrik Smid skrev i 1546, at skuddene kogt i vin eller eddike og smør, skulle spises mod forstoppelse, og at planten var urindrivende, og asparges har været anført som rensende for mave, bryst og lever.

I nutiden antages det, at jordstænglen øger nyrenes udskillelse af vand, og den anvendes mod infektioner i urinvejene samt forebyggende mod nyre- og blæresten. Der er dog ingen kliniske studier, som understøtter virkningen af asparges.

I Medicinhaverne vokser der asparges i Haven for nervesystem og bevægeapparat.



*Ved du hvad? Jeg har hørt dem fra Medicinhaverne sige, at asparges smager godt. Jeg bed i en af dem den anden dag, og den var hård og bitter.*

*Nej, skal jeg overhovedet spise af dem, skal det da være de fine røde bær, men så siger de, at bærrerne er giftige. Hvorfor har de dem så overhovedet?*

Følg også Medicinhaverne på

<http://medicinhaverne.dk/>

eller på Instagram: [instagram.com/medicinhaverne\\_tranekær/](https://www.instagram.com/medicinhaverne_tranekær/)

eller på Facebook: [facebook.com/medicinhaverne](https://www.facebook.com/medicinhaverne)



Julekalenderen og nyhedsbrevene udsendes af

Medicinhaverne i Tranekær, Botofte Strandvej 2A, 5953 Tranekær

[medicinhaverne@mail.dk](mailto:medicinhaverne@mail.dk)

Redaktør: Lise Munk

Tekst : Helle Ravn

Foto: Helle Ravn, Lene Anker mfl.

---