



Spargel – Schlankes Gemüse für einen gesunden Körper? Teil 1

14. Mai 2013 | Von **Holger Gugg** | Kategorie: **Aktuelles, Blogger: Holger Gugg, Sportnahrung**

Gefällt mir

14 Personen gefällt das.

0



Liebe BLOG-Leserinnen und -Leser, liebe PEAK-Kundinnen und -Kunden,

wie jedes Frühjahr hält der Spargel momentan Einzug in deutsche Supermärkte und Restaurants. Spargel gilt als gesundes Gemüse und hat meistens auch seinen Preis, weshalb er gerne als Feinschmeckerkost angeboten wird.

Manche Menschen essen Spargel einfach nur gerne, andere wollen sich seine vermeintlich gesundheitlichen Vorzüge zunutze machen. Spargel wird ein entwässernder Effekt nachgesagt. Er soll „entschlacken“ und „entgiften“ und ein hoher Anteil an bestimmten Vitaminen und Mineralstoffen enthalten. Letztlich wird Spargel auch als Schlankmacher“ angepriesen.

Was es mit all diesen Vorzügen tatsächlich auf sich hat, möchte ich im Rahmen einer kleinen Vorstellung von Spargel einmal kritisch erörtern.

Ich wünsche viel Spaß bei meinen Ausführungen.



Was ist Spargel?

Arten

Spargel gehört zu den Stauden. Er zählt in traditionellen Systemen zur Gattung der Liliengewächse, in neuen Systemen zur Familie der Spargelgewächse (Asparagaceae) mit etwa 300 Arten. Spargel wächst hauptsächlich in ans Mittelmeer angrenzenden Ländern oder in Asien. Hierzulande gängig ist der sog. Gemüsespargel (*Asparagus officinalis*). Er wird angebaut, wächst aber auch wild. Gemüsespargel wird weiß, grün oder aber auch violett angeboten.

Eigenschaften.

Spargel ist gut an trockene Standorte angepasst. Mit seinen bis zu 6m langen Wurzeln stellt er einerseits die Wasserversorgung sicher, andererseits dienen diese als Speicherorgan für Nährstoffe aus der Photosynthese. Der Wurzelstock überwintert beim Spargel. Äste, Stängel und Blätter verfärben sich mit der kalten Jahreszeit zunehmend und fallen irgendwann ab. Im Frühjahr bilden sich dann schnell neue Knospen, aus denen neue Spargelstangen sprießen. Ab etwa 12 Grad Bodenwärme wächst Spargel. Je wärmer der Boden, desto schneller geht das Wachstum von Statten.

Interessant:

Männliche Spargelpflanzen treiben früher aus und erbringen mehr Spargelstangen als die weiblichen Vertreter.

Die weibliche wilde Spargelpflanze trägt rote Beeren. Deren Verzehr ist für den Menschen ungeeignet, weshalb in der Spargelzucht meist nur noch männliche Pflanzen verwendet werden.

Anbau

Spargel hat es gern locker, nicht zu feucht und sandig. Bis man gesäten Spargel richtig ernten kann, vergehen 3 Jahre. Zur Düngung wird gerne Mist, Asche, Jauche und Kaliumdünger verwendet. Ein neutraler Boden-ph-Wert von 7,0 wird angestrebt. Weißer Spargel wird aus einem für den Anbau aufgehäuften Erdwall geerntet. Dieser bedeckt den Spargel und sorgt dafür, dass der Spargel sich nicht über die Einwirkung von Chlorophyll aus Licht grün färbt. Genau hier liegt auch der Unterschied zwischen weißem und grünem Spargel, wobei beim professionellen Anbau inzwischen für grünem und weißem Spargel unterschiedliche Sorten verwendet werden. Ragt der Schössling etwas aus dem Boden, wächst violetter Spargel. Bei den richtigen Gegebenheiten kann Spargel pro Tag bis zu 7 cm wachsen.

Eine Spargelsaison geht in etwa von Ende April bis Ende Juni. Traditionelles Ende ist der 24.06 (Johanni-Tag). Da Spargel eine mehrjährige Pflanze ist, muss nicht jedes Jahr neu gepflanzt werden. Je nach Boden und Sorte kann das jeweilige Feld bis zu 10 Jahre geerntet werden. Im Laufe der Jahre werden die Spargelstangen jedoch meist immer dünner, so dass sich irgendwann eine Ernte nicht mehr lohnt.

Weitere Unterschiede zwischen weißem und grünem Spargel

Durch sein Wachstum an der Sonne enthält grüner Spargel etwas mehr **Vitamin C** und Beta-Carotin. Er schmeckt herzhafter als weißer Spargel und muss nur ganz unten am Holm geschält werden. Grüner Spargel muss zudem deutlich kürzer gekocht werden bis er verzehrfertig ist. Da Anbau und Ernte bei grünem Spargel etwas weniger aufwendig sind, wird dieser oftmals etwas günstiger angeboten.

Fazit:

Anbau und Sorte entscheiden letztlich, welche Farbe der Spargel hat. Hochsaison für Spargel ist von April bis Juni.

Was ist beim Kauf zu beachten?

Wie bei vielen anderen Lebensmitteln kann man sich beim Kauf auch bei Spargel an Handelsklassen orientieren, die im Folgenden dargestellt werden:

Klasse	Durchmesser (Minimum)	Eigenschaften:
Extra	12 mm	Stangen gerade, Köpfe fest geschlossen, nur sehr wenig Rost, nicht holzig, keine gespaltenen oder hohlen Stangen. Toleranz: 5% ...
HK I	10 mm	Stangen gut geformt, nur leicht gebogen, Köpfe fest geschlossen, eine leichte Verfärbung der Stangen ist zulässig, wenig Rost. Toleranz: 10% ...
HK II	8 mm	Stangen weniger gut geformt, Köpfe weniger fest geschlossen. Eine etwas stärkere Verfärbung und Rost sind zulässig. Spargel darf leicht holzig sein. Toleranz: 10% ...
EU-Handelsklassen für weißen und violetten Spargel		

Klasse	Durchmesser (Minimum)
Extra	10 mm
HK I	6 mm
HK II	6 mm
EU-Handelsklassen: Grünspargel oder violett-grüner Spargel	

oder violett-grünen Spargel

Erklärung – Spargel-Rost

Bei Spargel-Rost handelt es sich um einen leichten, völlig natürlichen Pilzbefall. Er bereitet keine Probleme und wird mit dem Waschen, spätestens mit dem Schälen entfernt.

Anhand der Handelsklassen und deren Eigenschaften ist es relativ einfach, GUTEN Spargel von SCHLECHTEM Spargel zu unterscheiden. Schmeckt Spargel trotz einer guten Handelsklasse einmal holzig oder alt, so kann dies oftmals auf eine Lagerung im Supermarkt oder eine falsche heimische Lagerung zurückgeführt werden (siehe Punkt Lagerung).

Wichtig:

Importware kann mit der Frische des Spargels aus heimischem Anbau meist nicht mithalten.

Als kleine Frischeprobe sollte man bei Spargel das Schnittende etwas zusammendrücken. Tritt Saft aus, so ist der Spargel frisch. Ist das Ende bereits ausgetrocknet, sollte der Spargel nicht mehr gekauft werden. Wer möchte, kann den ausgetretenen Saft kosten. Er sollte angenehm riechen und nicht sauer schmecken.

Fazit:

Handelsklassen und einige kleine Kniffe ermöglichen den Kauf von hochwertigem Spargel.

Lagerung

Spargel sollte möglichst frisch verzehrt werden. Im Kühlschrank kann man ihn dennoch für 1-2 Tage, in ein feuchtes Tuch gewickelt, aufbewahren. Wer seinen Spargelbestand für das ganze Jahr aufstocken möchte, kann dies bewerkstelligen, indem er den Spargel einfriert. Trotz mehrerer Meinungen scheint es wohl das Beste zu sein, den Spargel dafür zu waschen und zu schälen bevor man ihn einfriert. Wird Spargel vor dem Einfrieren gekocht, verliert er an Aroma und an Struktur. Ungeschälter Spargel kann übrigens nicht eingefroren werden! bei -18 Grad hält eingefrorener Spargel mindestens 6-8 Monate. Eingefrorener Spargel sollte zur Zubereitung übrigens nicht aufgetaut, sondern im gefrorenen Zustand in kochendes Wasser gegeben werden.

Fazit:

Lagern Sie Spargel im Allgemeinen möglichst kurz oder frieren Sie ihn ein.

Wie wird Spargel zubereitet?

Meist kommt Spargel in den Kochtopf, seltener wird er gedünstet, gebraten oder auch als Salat roh verzehrt. Weißer und violetter Spargel müssen geschält werden, da deren Schale zäh ist. Vom Spargelende wird während des Schälens meist ein kleiner Teil (1-2cm) entfernt da er bitter und holzig schmeckt. Bei grünem Spargel muss man nur das untere Drittel schälen.

Das Besondere bei Spargel ist, dass die Köpfe schneller garen als der Rest. Aus diesem Grund wird Spargel meist zusammengebunden in einen schmalen etwas höheren Topf gestellt und bei mäßiger Temperatur gegart. In der Regel kommt ins Garwasser Salz, Zucker (zur Neutralisierung von Bitterstoffen) und ein Stück Butter. Zusätzlicher Zitronensaft sorgt dafür, dass Spargel seine helle Farbe behält. Er verdeckt allerdings auch etwas das typische Aroma. Das Wasser im Kochtopf reicht bis kurz unter die Köpfchen. Die Kochzeit beträgt je nach Dicke der Stangen zwischen 8 und 15 Minuten.

Wer auf eine maximale Ausbeute an Vitaminen und Mineralstoffen aus ist, sollte Spargel dünsten (3-8 Minuten) oder beim Kochen zumindest kein Salz und möglichst wenig Wasser verwenden, um ein Ausschwemmen von Mikronährstoffen zu minimieren.

ACHTUNG:

Bei Aluminiumtöpfen kann sich Spargel grau verfärben!

Interessant:

Erst mit der Zubereitung kommt der typische Spargelgeschmack richtig zur Geltung.

Das typische Spargelgericht besteht aus Kartoffeln, zerlassener Butter, Sauce Hollondaise und Schinken. Auch Spargel mit Kalbschnitzel oder anderem gedünsteten Fleisch wird häufig angeboten. Regional gibt es noch unzählige andere Spargelvariationen. Während man Spargel früher mit der Hand verzehrt hat, da nicht rostfreie Bestecke damals aufgrund der schwefelhaltigen Verbindungen anliefen, wird Spargel heute so gut wie immer mit Besteck serviert.

Fazit:

Mit „Dünsten“ lässt sich aus gesundheitlicher Sicht das Meiste aus Spargel herausholen.

Spargel – Der Vergleich

Um sich ein besseres Bild von den verschiedenen Darreichungsformen bei Spargel zu verschaffen, habe ich diese einmal im direkten Vergleich gegenübergestellt und werde nachfolgend einige Auffälligkeiten beschreiben: Bei den angeführten Werten und Analysen handelt es sich um weißen Spargel. Die Unterschiede zum grünen Spargel wurden bereits erläutert.

Spargel - Der Vergleich

	Frish	Gedünstet	Konserve	Mit Sauce Hollondaise	
Energie	18	23	15	137	kcal/100g
Wasser	93740	91746	93857	80445	mg/100g
Eiweiß	1900	2067	1745	1909	mg/100g
Fett	140	152	129	13870	mg/100g
Kohlenhydrate	2040	3087	1581	1464	mg/100g
Ballaststoffe	1400	1523	1328	1067	mg/100g

Vitamine / Mineralstoffe					
Vitamin A	87	85	68	179	µg/100g
Vitamin B1	110	107	43	43	µg/100g
Vitamin B2	105	114	57	59	µg/100g
Vitamin B3	1000	1033	498	407	µg/100g
Vitamin B5	620	607	310	350	µg/100g
Vitamin B6	60	59	20	24	µg/100g
Vitamin B7	2	2	1	2	µg/100g
Vitamin B9	73	55	6	7	µg/100g
Vitamin B12	0	0	0	0	µg/100g
Vitamin C	19889	17302	5073	4154	µg/100g
Vitamin D	0	0	0	0.3	µg/100g
Vitamin E	1000	1033	498	407	µg/100g
Natrium	4	229	217	201	mg/100g
Kalium	203	221	113	97	mg/100g
Calcium	26	30	26	27	mg/100g
Magnesium	18	20	16	14	mg/100g
Phosphor	46	51	39	49	mg/100g
Eisen	651	711	456	562	µg/100g
Zink	401	436	352	415	µg/100g
Kupfer	156	170	154	136	µg/100g
Kohlenhydrate / Zucker					
Glucose	571	621	443	371	mg/100g
Fructose	1163	1265	901	731	mg/100g
Monosaccharide	1734	1886	1344	1102	mg/100g
Saccharose	306	1201	237	268	mg/100g
Ballaststoffe					
wasserlösliche Ballaststoffe	434	472	411	330	mg/100g
wasserunlösliche Ballaststoffe	966	1051	917	737	mg/100g
Aminosäuren					
Isoleucin	57	62	52	72	mg/100g
Leucin	82	89	75	104	mg/100g
Lysin	82	89	75	93	mg/100g
Methionin	19	21	17	26	mg/100g
Cystein	17	19	15	19	mg/100g
Phenylalanin	49	53	45	58	mg/100g
Tyrosin	34	37	31	47	mg/100g
Treonin	51	55	46	63	mg/100g
Tryptophan	19	21	17	21	mg/100g
Valin	74	81	68	87	mg/100g
Arginin	87	95	80	96	mg/100g
Histidin	29	32	27	33	mg/100g
essentielle Aminosäuren	600	654	548	719	mg/100g

Spargel - Der Vergleich

Aminosäuren Fortsetzung					
Alanin	95	103	87	93	mg/100g
Asparaginsäure	209	228	191	198	mg/100g
Glutaminsäure	364	394	340	344	mg/100g
Glycin	63	69	57	60	mg/100g
Prolin	105	114	96	104	mg/100g
Serin	65	71	60	88	mg/100g
nichtessentielle Aminosäuren	901	979	831	887	mg/100g
Fettsäuren					
Buttersäure	--	--	--	441	mg/100g
Capronsäure	--	--	--	282	mg/100g
Caprylsäure	--	--	--	159	mg/100g
Caprinsäure	--	--	--	331	mg/100g
Laurinsäure	--	--	--	405	mg/100g
Myristinsäure	--	--	--	1314	mg/100g
Pentadecansäure	--	--	--	147	mg/100g
Palmitinsäure	--	--	--	3577	mg/100g
Heptadecansäure	--	--	--	123	mg/100g
Stearinsäure	--	--	--	1298	mg/100g
Arachinsäure	--	--	--	65	mg/100g
gesättigte Fettsäuren	--	--	--	8129	mg/100g
Tetradecensäure	--	--	--	172	mg/100g
Pentadecensäure	--	--	--	86	mg/100g
Palmitoleinsäure	--	--	--	346	mg/100g
Heptadecensäure	--	--	--	123	mg/100g
Octadecensäure/Ölsäure	--	--	--	3480	mg/100g
Eicodensäure	--	--	--	24	mg/100g
eug Fettsäuren	--	--	--	4231	mg/100g
Linolsäure	--	--	--	431	mg/100g
Linolensäure	--	--	--	195	mg/100g
Arachidonsäure	--	--	--	7	mg/100g
Docosahexaensäure	--	--	--	8	mg/100g
mug Fettsäuren	--	--	--	641	mg/100g

Kalorien und Makronährstoffe

Spargel an und für sich ist ein sehr niedrigkalorisches Lebensmittel. Mit 15-18kcal pro 100g ist er in jedem Falle diätgeeignet. Schuld am niedrigen Energiegehalt ist der hohe Gehalt an Wasser mit bis zu 94%. Die wenigen Kalorien beinhalten Anteile aus Proteinen und Kohlenhydraten sowie einer minimalen Menge an Fettsäuren.

Das Dünsten (Garen) entzieht dem Spargel etwas Wasser und erhöht den Kalorienanteil pro 100g leicht, während Spargel aus Konserven dafür sorgt, dass sich der Spargel etwas mehr mit Wasser vollsaugt und sich so der Kaloriengehalt etwas absenkt, sofern keine weiteren Zusätze hinzukommen.

Die gerne gesehene Verzehrvariante Spargel mit Sauce Hollondaise macht aus niedrig-kalorischem Spargel ein moderat- bis hochkalorisches Lebensmittel. Das Problem bei Spargel ist wohl, dass er, auch aufgrund des sehr geringen Fettanteils, nur sehr wenig Eigengeschmack mitbringt und manchmal sogar etwas bitter schmeckt. Übergossen mit Sauce Hollondaise ändert sich der Geschmack aber eben leider auch der Brennwert pro 100g. Statt etwa 0,2g Fett/100g Spargel liefern 100g Spargel mit Sauce Hollondaise knappe 14g Fett pro 100g.

ACHTUNG FALLE

Spargel mit Sauce Hollondaise erhöht den Kaloriengehalt pro 100g um den Faktor 7,6!!

Fazit:

Spargel ist eigentlich ein Lebensmittel mit niedriger Kaloriendichte und hohem Wassergehalt.

Vitamine und Mineralstoffe

Vitamine

Spargel liefert auffällig hohe Mengen Vitamin C (in grünem Spargel noch mehr als in weißem Spargel) und Vitamin K, moderate Mengen einiger Vitamine der B-Gruppe sowie Vitamin E. Folsäure ist Spargel sehr stark vertreten. 200g decken den Tagesbedarf dieses Vitamins und können auch einen evtl. Mehrbedarf gut decken, der beispielsweise bei Schwangeren oder Stillenden besteht. Spargel enthält kein Vitamin D. Auch eine Bedarfsdeckung mit Vitamin B 12 ist mit Spargel nicht zu gewährleisten.

Sehr auffällig ist, wie sich die Verarbeitungsmethode auf den Vitamingehalt auswirkt. Während frischer und gedünsteter Spargel ähnliche Vitaminprofile aufweisen, finden sich deutliche geringere Anteile einiger B-Vitamine, Vitamin C und E im konservierten Spargel oder auch dem Spargel, der mit Sauce Hollondaise verzehrt wird, was aber in diesem Fall möglicherweise auf die schlechte Bilanz der Sauce Hollondaise zurückzuführen ist.

Fazit:

Spargel kann einen guten Beitrag zur Versorgung mit vielen, aber nicht allen Vitaminen leisten.

Mineralstoffe

Spargel enthält moderate Mengen bei Eisen, Zink und Kupfer sowie Chrom. Gerade Chrom hilft dabei, den Blutzucker zu stabilisieren und den Fett- und Zuckerstoffwechsel zu regulieren. Besonders auffällig gestaltet sich bei Spargel das Verhältnis von Natrium zu Kalium. Spargel ist natriumarm und liefert hohe Mengen Kalium. Konservenspargel ist aus Konservierungsgründen mit Natrium angereichert. Bei Spargel mit Sauce Hollondaise kommt das zusätzliche Natrium aus der Soße.

Ist viel Kalium gut?

Natrium und Kalium steuern gemeinsam die Flüssigkeitsverteilung im Körper. Mit Natrium hält sich viel Körperwasser außerhalb der Zelle auf (extrazellulär). Mit Kalium hält sich Körperwasser innerhalb der Zelle auf (intrazellulär) Die intrazelluläre Speicherung verspricht gut hydrierte und somit gut funktionierende Zellen, wohingegen starke extrazelluläre Flüssigkeitsstände eher von Nachteil sein können, wie z.B. bei erhöhtem Blutdruck.

ABER

Natrium ist nicht der Teufel! Wir benötigen es für jede Muskelkontraktion und viele weitere Vorgänge im Körper. Es kommt auf ein gutes Verhältnis beider Mineralstoffe zueinander an.

Wer mehr über Natrium wissen möchte, ist angehalten, sich im Anschluss an diesen BLOG meine Ausführungen dazu anzusehen:

Natrium – Ein mit Mythen behafteter Mineralstoff

Natrium – Ein mit Mythen behafteter Mineralstoff – Teil 2

Fazit:

Spargel versorgt uns mit vielen Mineralstoffen und verfügt über hervorragendes Natrium-Kalium-Verhältnis.

Kohlenhydrate und Ballaststoffe

Kohlenhydrate

Die Kohlenhydrate in Spargel bestehen größtenteils aus Einfachzuckern. Den restlichen Anteil liefert Saccharose. Dank seines sehr geringen Gesamtanteils und eines glykämischen Index von 15 ist Spargel auch ein gängiges Lebensmittel für Diabetiker und kann gut in einen Plan zur Gewichtsreduktion integriert werden, mitunter auch wegen seines hohen Wassergehalts und der folglich niedrigen Kaloriendichte.

Interessant:

In den Spargelspitzen befindet sich weniger Zucker als im unteren Teil.

Ballaststoffe

Zu den etwa 1,5-3g Kohlenhydraten pro 100g kommen noch etwa 1,3-1,5g Ballaststoffe. Hier sind wasserunlösliche Vertreter stärker vertreten als wasserunlösliche **Ballaststoffe**. Sie helfen dabei, die Darmgesundheit zu erhalten bzw. zu verbessern.

Interessant:

Auch in Spargel enthaltenes Insulin sorgt für eine gesunde Darmflora.

Fazit:

Spargel liefert eine kleine Menge Einfachzucker und trägt zudem zur Versorgung mit Ballaststoffen bei.

Aminosäuren

Bei den Aminosäuren lassen sich keine nennenswerten Auffälligkeiten feststellen. Fest steht, dass Spargel nicht signifikant zur Proteinversorgung beitragen kann.

Fett

Bei reinem Spargel habe ich aufgrund des sehr niedrigen Gehalts auf die Benennung der einzelnen Fettsäuren verzichtet. Interessant ist jedoch, wie sich die Fettsäureverteilung bei Sauce Hollandaise darstellt. Diese besteht zum Großteil aus gesättigten Fettsäuren, einem etwas geringeren Anteil einfach ungesättigter und einem sehr kleinen Anteil mehrfach ungesättigter Fettsäuren. Aus gesundheitlicher Sicht ist Sauce Hollandaise eher ein schlechtes Lebensmittel.

Auch die gängige Verzehrgehnheit des Spargels mit Sauce Hollandaise und Kartoffeln kann aus ernährungsphysiologischer Sicht nicht für gut befunden werden.

Fazit:

Eigentlich fettfreier Spargel wird dank Sauce Hollandaise zu einem fettreichen Lebensmittel. Dies muss bei der Wahl der Beilagen berücksichtigt werden.



Zusammenfassung

Spargel ist ein interessantes Gemüse. Schon der Anbau zeigt sich individuell. Kaum ein anderes mir bekanntes Gemüse wird in Erdwällen hochgezogen und zur farblichen Entwicklung vor der Sonne geschützt. Ebenso war es interessant zu erfahren, dass Spargel nicht jedes Jahr neu gepflanzt werden muss und seinen Bauern ab dem 3-ten Jahr bis 10 Jahre Erträge in Aussicht stellt. Was den Kauf angeht, kann man sich bei Spargel zum einen auf die Klassifizierung nach Handelsklassen sowie einige sonstige Merkmale verlassen. Spargel sollte im Allgemeinen nicht lange gelagert werden. Die Zubereitung entscheidet bei Spargel über die Inhaltsstoffe. Roher und gegarter Spargel liefern die meisten Mikronährstoffe wobei roher Spargel den Nachteil hat, noch nicht richtig nach Spargel zu schmecken.

Hinsichtlich der Nährstoffbilanz kann man Spargel als niedrigkalorisches Lebensmittel mit hohem Wasseranteil kategorisieren. Spargel liefert kleine Mengen Eiweiß, Kohlenhydrate und Ballaststoffe und kaum Fett. Wird der Spargel jedoch in üblicher Form mit Sauce Hollandaise oder Butter serviert, ändert sich dies schlagartig und es wird ein fettreiches Lebensmittel daraus. Dies gilt es unbedingt zu bedenken!! Was die Vitamin- und Mineralstoffsättigung angeht, ist Spargel durchaus ein wertvolles Lebensmittel, welches besonders durch ein auffälliges Verhältnis von Natrium zu Kalium glänzt.

In Teil 2 werde ich mich mit einigen Mythen befassen, die um das Thema Spargel kursieren.

Was hat es mit dem Spargelgeruch im Urin auf sich? Entwässert Spargel tatsächlich? Dient Spargel der Entschlackung und Entgiftung? Spargel und Diät u.v.m.

Bis dahin verbleibe ich mit den besten Wünschen

Ihr
Holger Gugg
www.body-coaches.de



Bewerten Sie diesen Beitrag

Vote Saved. Rating: 3.3/6

Spargel – Schlankes Gemüse für einen gesunden Körper? Teil 1, 2.0 out of 6 based on 2 ratings



Print



PDF

Tags: Spargel

Schreibe einen Kommentar

Du musst [eingeloggt sein](#) um einen Kommentar zu schreiben