

Spargel (*Asparagus officinalis*)



„Veronika, der Lenz ist da,
die Mädchen singen tralala.
Die ganze Welt ist wie verhext,
Veronika, der Spargel wächst!“

Mit diesen Zeilen besingen die Comedian Harmonists den Frühling und dessen beehrtes Delikatessengemüse so beschwingt, dass ich Ihnen damit Lust auf unseren heutigen Blog machen möchte.



Weißer oder sogenannter Bleichspargel ist bei uns die Nummer Eins unter den Spargelarten. Sein Geschmack ist besonders mild und deshalb sehr beliebt. Erst im 18./19. Jahrhundert (hierzu findet man unterschiedliche Zeitangaben) entdeckte man, dass die unterirdischen Triebe der Spargelwurzel besonders fein schmecken, wenn sie weiß – also „bleich“ – bleiben; daher der Name „Bleichspargel“. Seitdem hat sich in unseren Breitengraden diese Art von Spargel durchgesetzt und wird nun in den typischen Erddämmen kultiviert, die die Sprosse vor Licht schützen.



Mittlerweile auch sehr beliebt und etwas würziger im Geschmack ist der ursprüngliche, grüne Spargel, fachmännisch „Grünspargel“. Er wächst auf planem Feld über der Erde, was Anbau und Ernte wesentlich vereinfacht. Durch das Sonnenlicht produziert das Gemüse den grünen Pflanzenfarbstoff Chlorophyll. Weitere in Deutschland weitgehend unbekannt oder wenig verbreitete Sorten sind violetter Bleichspargel, violetter Spargel, Thaispargel und Wildspargel.



Violetter Bleichspargel wächst wie die weiße Gemüseart zunächst unterirdisch, gestochen wird er allerdings erst, wenn sich seine Spitze durch Lichteinwirkung an der Oberfläche violett gefärbt hat. Ihre äußerlich komplett violette Farbe verdanken die Stangen des violetten Spargels einem hohen Anteil an Anthocyanen (Pflanzenfarbstoffe). Diese Spargelart ist im Inneren grün und wächst wie der Grünspargel überirdisch. Thaispargel ist ein dünner, zarter Grünspargel, der aus Thailand importiert wird. Die in Mittelmeerländern als Wildspargel verkauften Sprosse des spitzblättrigen Spargels bilden dünne, grünviolette Stangen, die sehr intensiv bis bitter schmecken [1].



Spargel ist ein Saisonprodukt

Wussten Sie, dass Spargel die Gemüseart mit der größten Anbaufläche in Deutschland ist? 2017 wurden etwa 28.400 ha – das entspricht fast 20 % der deutschen Ackerfläche für Gemüse – mit Spargel bestellt. In diesem Bereich muss sich wohl das bayerische TZM-Einzugsgebiet gegenüber dem Norden der Republik geschlagen geben: Hauptanbaugebiete sind nämlich Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen und Brandenburg [2].

Spargel darf (ähnlich wie [Rhabarber](#)) nur bis zum Johannistag am 24. Juni geerntet werden, damit die Pflanze ausreichend Zeit hat, danach Kraft für den nächsten Austrieb zu sammeln. In dieser Zeit lassen die Spargelbauern die Triebe ungehindert auswachsen. Das oberirdisch sprießende Spargelkraut betreibt energieliefernde Photosynthese. Die gewonnene Energie wird dann in der Wurzel bis zum nächsten Frühjahr gespeichert.



Spargel braucht vor allem eins zum Wachsen, und das ist Wärme. Witterungsbedingt kann daher der Beginn der Spargelernte variieren. Damit es der Spargel mellig warm hat und die Pflanzen schon früher Ertrag liefern, decken viele Spargelbauern ihre Erddämme mit Folie ab. Zeigt die schwarze Folienseite nach oben, wird die Wärme der Sonne darunter gebündelt und verstärkt. Als weitere, umwelttechnisch allerdings etwas frag-würdige Maßnahme, wird im kommerziellen Spargelanbau manchmal eine Art

Fußboden-heizung für Spargeläcker genutzt. Durch Rohre unter den Feldern fließt warmes Wasser, das den Boden aufheizt und den Spargel noch früher bzw. schneller wachsen lässt.

Gesundheit und Ernährung



Schon früh war die Heilkraft des Spargels bekannt. Der Gemeine Spargel oder Gemüsespargel trägt im Namen den Zusatz „officinalis“, der Pflanzen mit heilender Wirkung bezeichnet. So wurde er im alten China nicht nur gegen Entzündung und Pilzinfektionen, sondern sogar gegen Krebs eingesetzt [3]. Das Thema Spargel und Krebs fand Anfang letzten Jahres in den Medien viel Beachtung, vielleicht erinnern Sie sich noch. Eine Ernährung, die arm an der im Spargel reichlich enthaltenen Aminosäure Asparagin war, konnte in einem Tierversuch die Metastasierung von Brustkrebszellen reduzieren. [Hier](#) erklären wir, wie diese Ergebnisse zu interpretieren sind.

Wissenschaftlich etabliert ist, dass Spargel viele bioaktive Substanzen enthält; nicht umsonst wird er der „König der Gemüse“ genannt [3]. Vitamin C und E sowie Folsäure und Kalium sind die Stars unter seinen gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen [4]. Nur kurz erwähnt sei hier nochmal, wie wichtig Folsäure, Vitamin C und E bei der Vorbeugung von Krebserkrankungen sind [5].

Forscher konnten auch die entzündungs- [6] und pilzhemmende [7] Wirkung von Spargel bestätigen. Darüber hinaus bekräftigen wissenschaftliche Aufzeichnungen seine entwässernde Wirkung [8, 9] und das, obwohl er selbst viel Wasser (aber wenig Kalorien) enthält [4]. Diese Eigenschaft machen sich Diätwütige häufig zu Nutze, vergessen dabei allerdings, dass der entwässernde Effekt zwar die Anzeige der Waage kurzfristig sinken lässt, jedoch ohne „echte“ Gewichtsreduktion, da das abgeführte Wasser bzw. dessen Masse zwar schnell verschwindet, aber genauso schnell auch wieder aufgefüllt ist.

Mit Vorsicht zu genießen ist Spargel für Personen, die erhöhte Harnsäurewerte haben. Je nach Beilagen und weiteren Lebensmitteln, die am gleichen Tag verzehrt werden, kann eine XXL-Portion Spargel (500 g) für Patienten mit Gicht kritische Harnsäurewerte erreichen [4, 10].

In der Küche



Die Frische des Spargels ist einfach festzustellen. Ein kleiner Trick hierzu: Reibt man zwei Stangen gegeneinander, quietscht frischer Spargel. Seine Schnittenden sind feucht und saftig, die Stangen schön weiß bzw. grün und fest [1]. Bei diesem beliebten Frühlingsgemüse gilt besonders: je frischer, desto besser. Quasi innerhalb von Minuten verliert Spargel an Aroma und Geschmack. Daher sollte man ihn, wenn er nicht gleich verzehrt wird, in ein feuchtes Geschirrtuch eingewickelt im Kühlschrank aufbewahren.

Eine sehr schonende und einfache Zubereitung von Spargel ist im Dampfgarer, bei dem sowohl die Dicke der Stangen als auch die gewünschte Festigkeit individuell eingestellt werden kann. Bei weißem Spargel wird häufig Kochen bzw. Dämpfen empfohlen. Man kann ihn auch einfach im sprudelnden Wasser kochen, wobei es unterschiedliche Tipps für Zugaben zum Kochwasser gibt. Beispielsweise wird vorgeschlagen, Salz, Zucker, Butter, Muskatnuss oder einen Spritzer Zitronensaft dem Kochwasser zuzufügen. Zucker soll den bitteren Geschmack abmildern, den einzelne Stangen bei plötzlichem Kälteeinbruch und langsamem Wachstum mitunter aufweisen. Zitronensaft erhält die Farbe von weißem und violetter Bleichspargel beim Kochen.



Im Gegensatz zu weißem Spargel muss grüner Spargel nicht oder höchstens im unteren Drittel geschält werden. Die grünen Stangen sind außerdem schneller gar, meist reicht es, sie kurz anzudünsten oder anzubraten. Um das Portionieren zu erleichtern, können die Spargelstangen mit Küchengarnt zusammengebunden werden.

Unsere Spargel-Rezepte:

[Gerstenrisotto mit Spargeln – ein Rezept von Anna Matscher](#)

[Gebratener weißer Spargel, Freekeh, Buchweizen und orientalische Orangenvinaigrette – ein Rezept von Tohru Nakamura](#)

Quellen:

1. Bundeszentrum für Ernährung (BZfE). Spargel: Einkauf: Welchen Spargel kaufen? 08.05.2019]; Available from: <https://www.bzfe.de/inhalt/spargel-einkauf-5860.html>.
 2. Bundeszentrum für Ernährung (BZfE). Spargel: Erzeugung: Wie wird Spargel angebaut? 07.05.2019]; Available from: <https://www.bzfe.de/inhalt/spargel-erzeugung-5862.html>.
 3. Fan, R., et al., Extraction and analysis of antioxidant compounds from the residues of *Asparagus officinalis* L. *Journal of Food Science and Technology*, 2015. 52(5): p. 2690-2700.
 4. Bundeszentrum für Ernährung (BZfE). Spargel: Gesund essen: Viel Wasser, wenig Kalorien. 2019 07.05.2019]; Available from: <https://www.bzfe.de/inhalt/spargel-gesund-essen-5846.html>.
 5. Knasmüller, S., *Krebs und Ernährung – Risiken und Prävention – wissenschaftliche Grundlagen und Ernährungsempfehlungen*. 1 ed. 2014, Stuttgart: Georg Thieme Verlag.
 6. Jang, D.S., et al., Constituents of *Asparagus officinalis* Evaluated for Inhibitory Activity against Cyclooxygenase-2. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 2004. 52(8): p. 2218-2222.
 7. Onlom, C., et al., In vitro anti-*Malassezia* activity and potential use in anti-dandruff formulation of *Asparagus racemosus*. *Int J Cosmet Sci*, 2014. 36(1): p. 74-8.
 8. Negi, J.S., et al., Chemical constituents of *Asparagus*. *Pharmacognosy reviews*, 2010. 4(8): p. 215-220.
 9. Hafizur, R.M., N. Kabir, and S. Chishti, *Asparagus officinalis* extract controls blood glucose by improving insulin secretion and beta-cell function in streptozotocin-induced type 2 diabetic rats. *Br J Nutr*, 2012. 108(9): p. 1586-95.
 10. Institut für Ernährungsmedizin am Klinikum rechts der Isar München. Ernährungsempfehlungen bei Hyperurikämie und Gicht. Juli 2016 08.05.2019]; Available from: https://www.mri.tum.de/sites/default/files/seiten/ernaehrungsempfehlung_gicht_2016.pdf.
-