

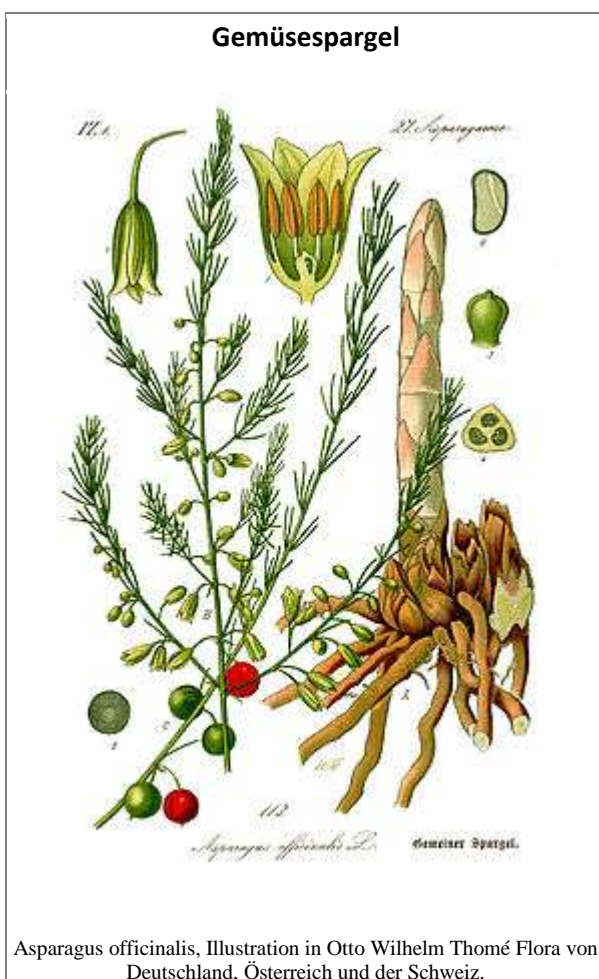
Gemüsespargel

aus Wikipedia, der freien Enzyklopädie

Wechseln zu: [Navigation](#), [Suche](#)



Reifer Spargel



Asparagus officinalis, Illustration in Otto Wilhelm Thomé Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Systematik

Klasse: Bedecktsamer (Magnoliopsida)

Monokotyledonen

Ordnung: Spargelartige (Asparagales)

Familie: Spargelgewächse (Asparagaceae)

Gattung: Spargel (*Asparagus*)

Art: Gemüsespargel

Wissenschaftlicher Name

Asparagus officinalis

L.



Wildwachsender Spargel.



Blüten



Früchte



[Édouard Manet](#): Ein Bündel Spargel



Spargelfeld bei Rodgau



Spargelfeld bei Beelitz



Spargelpflanze mit Wurzelballen



Spargelfeld unter Folie und Erntehilfsvorrichtung im Einsatz



Spargelfeld zwischen Bonn und Köln bei [Sechtem](#)

Gemüsespargel oder **Gemeiner Spargel** (*Asparagus officinalis* L.) ist eine Art aus der Gattung [Spargel](#) (*Asparagus*). Umgangssprachlich wird er meist kurz **Spargel** genannt. Die jungen Triebe ([griechisch](#) *asp(h)áragos*, „junger Trieb“) werden in Europa je nach Region von März bis Juni geerntet und sind als [Gemüse](#) besonders geschätzt.

Die Heimat des Gemüsespargels sind die warmen und gemäßigten Regionen [Süd-](#) und [Mitteleuropas](#), [Algeriens](#) und [Vorderasiens](#), besonders an Flussufern. Er wird in mehreren [Cultivaren](#) als [Gemüsepflanze](#) kultiviert.

Inhaltsverzeichnis

[[Verbergen](#)]

- [1_Beschreibung](#)
- [2_Verbreitungsgebiet](#)
- [3_Geschichte](#)
- [4_Anbau](#)
 - [4.1_Ernte](#)
 - [4.2_Anbauggebiete in Deutschland](#)
 - [4.3_Anbauggebiete außerhalb Deutschlands](#)
- [5_Verwendung in der Küche](#)
- [6_Zubereitung](#)
 - [6.1_Inhaltsstoffe und Wirkung](#)
 - [6.2_Verzehr](#)
- [7_Literatur](#)
- [8_Einzelnachweis](#)
- [9_Weblinks](#)

Beschreibung [[Bearbeiten](#)]

Der Gemüsespargel ist eine mehrjährige, [krautige Pflanze](#). Aus dem [Rhizom](#) treibt er fleischige, saftige, mit Niederblättern spiralförmig besetzte, weißliche oder blassrötliche [Sprosse](#), die sich über der Erde in einem verzweigten, grünen, 0,6 bis 1,5 Meter hohen, glatten [Stängel](#) verlängern. Die blattartigen Zweige sind nadelförmig, glatt. Die kleinen, zwittrigen oder [diözischen Blüten](#) sind weiß und dreizählig. Wild wachsender Spargel blüht im Juni bis Juli. Die [Beeren](#) sind scharlachrot.

Verbreitungsgebiet [[Bearbeiten](#)]

Gemüsespargel kommt wild in Mittel- und Südeuropa, Vorderasien, dem westlichen Sibirien und Nordafrika vor. In Süd- und Nordamerika sowie in Neuseeland kommt er stellenweise eingebürgert vor. Ob die schon von mittelalterlichen Autoren erwähnten Bestände auf Kies- und Sandbänken von Rhein, Main und Donau echte Wildvorkommen sind oder auf Verwilderungen zurückgehen, ist unklar. Verwilderter Spargel findet sich in Mitteleuropa auf trockenen, mäßig nährstoffreichen Standorten, auf Dämmen, an Wegrändern, in Dünen und in (ruderalen) Trockenrasen.

Geschichte [[Bearbeiten](#)]

Spargel ist als Gemüse und Heilpflanze seit langem bekannt. Die [Ägypter](#) verwendeten ihn schon vor 4.500 Jahren, [Griechen](#) und [Römer](#) kannten ihn bereits im [2. Jahrhundert v. Chr.](#) Der römische Autor [Columella](#) erwähnt ihn in seinem Buch [De re rustica](#). Als Heilpflanze diente bevorzugt wildwachsender Spargel, der schon bei [Hippokrates von Kós](#) erwähnt wurde und nach [Dioskurides](#) harntreibend und abführend wirken sowie gegen [Gelbsucht](#) helfen sollte. Mit diesen Indikationen wurde er bis ins [19. Jahrhundert](#) verwendet.

Die Römer machten den Spargel auch nördlich der Alpen bekannt, er geriet aber wieder in Vergessenheit. Erst im [16. Jahrhundert](#) ist der Anbau wieder belegt – Spargel galt damals als teure Delikatesse, vermutlich weil sein Nährwert gering und der Anbau aufwändig ist.

Früher war die [Wurzel](#) amtlich als [Heilmittel](#) anerkannt ([offizinell](#)); die [Samen](#) wurden als [Kaffeessurrogat](#) verwertet.

Anbau [\[Bearbeiten\]](#)

Spargel benötigt Wärme und lockeren, sandigen, nicht zu feuchten Boden. Zur Anlage der [Spargelbeete](#) hebt man vor Eintritt des Winters die Erde einen Spatenstich tief aus, gräbt [Mist](#) unter, setzt ein- bis zweijährige Spargelpflanzen (Klauen) ein und bedeckt sie mit Erde. Im darauffolgenden Herbst werden die Stängel gekürzt und das Beet mit reifem Mist bedeckt. Im Frühjahr wird das Größere fortgenommen und der Rest mit Erde mehrere Zentimeter hoch bedeckt. Im dritten Jahr erhöht man die Beete mit fetter, sandiger Erde so stark, dass die Pflanzen eine Hand breit tief liegen. Jetzt kann mit der Ernte begonnen werden. Die Beete geben bei richtiger Pflege und Düngung mit Mist, [Jauche](#), Asche und [Kalidünger](#) bis zu zehn Jahre guten Ertrag.

In letzter Zeit wird Spargel immer häufiger auf "normalen" Böden kultiviert. Er gedeiht auf jedem normalen Garten- oder Feldboden, selbst wenn dieser schwer oder lehmig ist, sofern der Boden gelockert wird, keine Staunässe aufweist und genügend Kalk enthält (pH 7,0). Notfalls wird etwas herbeigeholter Sand in den zu schweren Boden eingearbeitet. Kenner behaupten, dass Spargel von nährstoffreichen schwereren Böden eine stärkere, selten strengere Geschmacksnote ausbildet.

Wenn die Witterung warm und feucht ist, kann Spargel bis zu sieben Zentimeter am Tag wachsen. Durch Aufhäufeln der Erde bei der Spargelzucht bleiben die Triebe auch bei einer Länge von 20 Zentimetern hell, da sie ohne Licht kein [Chlorophyll](#) bilden können. Der so gezogene Spargel wird *Weißer Spargel* genannt und ist erst seit Ende des 19. Jahrhunderts bekannt. Bis dahin wurde nur *Grüner Spargel* geerntet, der nicht durch Erde vor dem Sonnenlicht geschützt wird und in voller Länge kräftig grün gefärbt ist. Vor allem in Frankreich wartet man, bis der Schössling etwas aus der Erde ragt und die Spitze eine leicht violett-grünliche Färbung annimmt. Diese Variante heißt *violetter Spargel*. Im professionellen Anbau werden für Weißen und Grünen Spargel unterschiedliche Sorten verwendet.

Ernte [\[Bearbeiten\]](#)

Die Spargelstangen werden in Handarbeit einzeln geerntet. Meist anhand von kleinen Erdrissen erkennt der Erntearbeiter den knapp unter der Oberfläche austreibenden Spargel und gräbt ihn mit den Fingern auf, um den geeigneten Punkt zum Abtrennen am unteren Ende des Spargels zu finden. Nach dem "Stechen" (Abtrennen der Spargelstange durch stoßartigen Schnitt mit einem speziellen länglichen Spargelstechmesser) wird das Erdloch wieder zugedeckt und die Oberfläche geglättet. Zum Schutz vor Lichteinfall auf schon ausgetriebene Spargelspitzen, die die Köpfe verfärben würde, und um bessere Wärmebedingungen für das Wachstum zu geben, werden die Spargeldämme heute oft mit einer dunklen Plastikfolie abgedeckt, die während des Stechens mit einer Erntehilfsvorrichtung partiell angehoben und wieder aufgelegt wird. Die Spargel werden anschließend im Betrieb mit einer [Spargelsortiermaschine](#) nach Qualitäten getrennt und an Großhändler weitergegeben oder direkt verkauft.

Da sich die Spargelernte kaum automatisieren lässt, ist sie sehr personalintensiv. In Deutschland wird sie traditionell von gering bezahlten [Saisonarbeitern](#) ausgeführt, seit dem Fall der Mauer meist von polnischen oder osteuropäischen Hilfskräften.

Bereits zu Anfang des zwanzigsten Jahrhunderts, seit 1907, gab es in den [USA](#) die ersten Versuche, den Spargel mechanisch zu ernten. Vor allem seit den 50er Jahren bis in die 90er Jahre wurden viele Forschungen unternommen und einige [Patente](#) in den USA und in [Australien](#) für die selektive und nicht selektive Spargelernte erteilt, doch keine der Methoden konnte sich bis heute durchsetzen oder einen Preisvorteil bieten. Auch in Deutschland wird seit 2004 eine [Spargelerntemaschine](#) angeboten, die alle Spargeltriebe automatisch mit einem schwingenden Messerblatt unten am Damm abschneidet. Vorne nimmt sie die Erde des Spargeldamms auf und befördert sie nach oben. Hier stehen zwei Arbeiter, diese greifen die weißen Stangen heraus und legen sie in Kisten. An der Rückseite der Maschine läuft die Erde zusammen, der Ernter hinterlässt wieder einen Spargeldamm. Diese Erntemethode ist jedoch umstritten, da sie einerseits nicht zwischen unreifen und ausgewachsenen Spargeln unterscheidet und andererseits die Wurzeln für die folgende Ertragssaison nicht so schonend behandelt wie beim Ernten von Hand.

Das Ende der Spargelsaison beschreibt die Bauernregel: „Kirschen rot, Spargel tot.“ Ihr offizielles Ende ist der 24. Juni, der [Johannistag](#).

Marktversorgung von Spargel in Deutschland	2007	2006	2005	2004	2003	2002	2001	2000
Ernte in Tonnen	94.000	82.000	83.000	73.000	65.000	57.000	52.000	51.000
Importe in Tonnen	24.000	29.000	28.000	29.000	32.000	40.000	39.000	35.000
Gesamt in Tonnen	118.000	111.000	111.000	102.000	97.000	97.000	91.000	86.000

Quelle: Statistisches Bundesamt

Anbaugebiete in Deutschland [\[Bearbeiten\]](#)

Die Anbaufläche in Deutschland wächst seit einigen Jahren sehr stark und stieg von 15.500 [Hektar](#) im Jahr 2000 auf 21.700 Hektar im Jahr 2007. Etwa 80 % des in Deutschland verzehrten Spargels stammt aus [heimatlichem](#) Anbau.

Wichtige deutsche Spargelanbaugebiete sind:

- [Schleswig-Holstein](#)
 - in [Aukrug](#) bei [Neumünster](#)
 - in der Region [Lauenburg](#)

- [Niedersachsen](#) und [Nordrhein-Westfalen](#)
 - [Landkreis Nienburg/Weser](#)
 - nordwestlich und nördlich bei [Braunschweig](#)
 - bei [Burgdorf](#) und bei [Neustadt a. Rbge](#) in der [Region Hannover](#)
 - bei [Bardowick](#) bei [Lüneburg](#)

- kleinere Standorte in der [Lüneburger Heide](#)
- im [Artland](#), [Landkreis Osnabrück](#)
- im südlichen [Osnabrücker Land](#) ([Glandorf](#), [Bad Iburg](#))
- am linken Niederrhein [Spargeldorf Kessel](#) und bei [Walbeck](#), einem Stadtteil von [Geldern](#)
- in [Brüggen](#) und [Effeld](#), an der holländischen Grenze.
- zwischen [Köln](#) und [Bonn](#) ([Vorgebirge](#))
- das [Münsterland](#)
- die [Senne](#) bei [Bielefeld](#)

- [Brandenburg](#) und [Sachsen-Anhalt](#)

- die [Zauche](#) rund um [Beelitz](#) südwestlich von [Berlin](#)
- [Beetz/Sommerfeld](#) im Brandenburgischen [Oberhavel](#)
- die [Altmark](#) rund um [Osterburg](#), [Stendal](#), [Seehausen](#) und [Klötze](#)
- [Hohenseeden](#) und [Parchen](#) im [Jerichower Land](#)

- [Thüringen](#)

- im gesamten [Thüringer Becken](#) an verschiedenen Standorten, z.B. [Herbsleben](#) und [Kutzleben](#)

- [Hessen](#) (Westfranken) und Bayrisch Franken (Ostfranken)

- die südhessische Sandbodenregion bei [Weiterstadt](#), [Griesheim](#) und [Pfungstadt](#) westlich von [Darmstadt](#)
- im [Kreis Groß-Gerau](#) (Südhessen)
- im [Rodgau](#), dem Gebiet zwischen [Mühlheim am Main](#) und [Dieburg](#)

- [Rheinland-Pfalz](#)

- die [Rheinpfalz](#)
- in Altrheinsanden von [Rheinhessen](#) ([Rheinland-Pfalz](#))

- [Baden](#)

- die nordbadische [Hardtregion](#) mit dem größten Spargelmarkt Europas in [Bruchsal](#)
- in [Südbaden](#) im [Breisgau](#) bei [Munzingen](#), einem Ortsteil von [Freiburg im Breisgau](#)
- in [Südbaden](#) in [Hügelsheim](#) im Landkreis [Rastatt](#),
- im [Rhein-Neckar-Kreis](#) bei [Schwetzingen](#), [Oftersheim](#), Reilingen, [St. Leon](#)
- eingestreut in die Obstbaugebiete um den [Bodensee](#) und das [Schussental](#) (Tettang, Meckenbeuren, Ravensburg) in Oberschwaben

- [Bayern](#)

- bei [Abensberg](#) in [Niederbayern](#)
- seit 1912 bei [Schrobenhausen](#) in Oberbayern
- das [fränkische Knoblauchsland](#) zwischen [Erlangen](#) und [Nürnberg](#)
- die Region südlich [Nürnbergs](#) um [Schwabach](#)
- das [Bamberger](#) Umland
- im Gebiet des fränkischen [Mairdreiecks](#)

Anbaugebiete außerhalb Deutschlands [[Bearbeiten](#)]

- [Argenteuil](#) (Frankreich)
- [Cavaillon](#) (Frankreich)
- [Elsass](#) (Frankreich)
- [Horburg](#) (Frankreich)

- [Mechelen](#) (Belgien)
- [Weinviertel](#) (Österreich)
- [Marchfeld](#) (Österreich)
- [Griechenland](#)
- [Spanien](#)
- [Niederlande](#)
- [Ficksburg](#) (Südafrika)
- [Taiwan](#)
- [Trujillo](#) (Peru)
- [Rafzerfeld](#) Schweiz

In [Schrobenhausen](#) gibt es ein [Europäisches Spargelmuseum](#), weitere Spargelmuseen in [Schlunkendorf](#) bei [Beelitz](#) und in [Nienburg](#) an der Weser. In [Baden](#) führt die [Badische Spargelstraße](#) zu den Anbaugebieten. In [Niedersachsen](#) gibt es die [Niedersächsische Spargelstraße](#).

Verwendung in der Küche [\[Bearbeiten\]](#)



Spargel fallen aus einer Spargelschälmaschine in ein Wasserbecken



Spargelsprossen und Schälmesser



Typische Zubereitung mit Kartoffeln und Sauce Hollandaise



Spargelschalen werden häufig als Grundlage für eine kräftige Spargelsuppe verwendet

Spargel ist ein sehr empfindliches Gemüse und sollte von der Ernte bis zur Zubereitung sorgsam behandelt werden. Guten weißen oder violetten Spargel erkennt man an geschlossenen Köpfen, gleichmäßigem Wuchs, einem noch feuchten, nicht hohlen Ende (bei Druck mit dem Fingernagel sollte Feuchtigkeit austreten) und an dem quietschenden Geräusch, das frische Spargelstangen beim Aneinanderreiben erzeugen. Dünne Stangen sind von minderer Qualität, die [Handelsklasse 1](#) hat einen Durchmesser von zwölf bis 16 Millimetern, Handelsklasse 1+ einen von 16 bis 26 Millimetern. Grüner Spargel kann etwas dünner sein, der Kopf ist durch die Lichteinwirkung schon leicht geöffnet.

Spargel sollte möglichst frisch verzehrt werden, hält sich im Kühlschrank jedoch zwei bis drei Tage, wenn man ihn in ein feuchtes Handtuch einwickelt. Er kann geschält (und auch bereits gekocht) unproblematisch eingefroren werden und ist dann lange Zeit haltbar. Allerdings verringert sich die geschmackliche Qualität. Schälen nach dem Einfrieren und Auftauen ist nicht möglich.

Zubereitung [\[Bearbeiten\]](#)

Spargel wird meistens gekocht, seltener gedünstet oder gebraten. Zur Vorbereitung muss weißer und violetter Spargel geschält werden, da die Schale faserig und zäh ist. Zum Schälen setzt man etwas unterhalb des Kopfes an und schält in Richtung des Spargelendes. Von ihm sollten einige Zentimeter abgeschnitten werden, da es holzig und/oder bitter sein kann. Die Reste lassen sich zur Herstellung eines Fonds als Suppengrundlage oder zum Garen des Spargels auskochen. Grüner Spargel muss oft nicht geschält werden, häufig nur das untere Drittel. Pro Person sind etwa 500 Gramm Spargel (bezogen auf das ungeschälte Gemüse) angemessen.

Da die zarten Köpfe schneller garen als der Rest, sollte Spargel aufrecht – vorsichtig zusammengebunden – in einem schmalen, hohen Topf bei mäßiger Temperatur gegart werden. Das Wasser wird mit [Salz](#), etwas [Zucker](#) und einem Stück [Butter](#) angereichert und sollte nur bis höchstens knapp unter die Köpfe reichen. Man kann [Zitronensaft](#) hinzugeben, der für eine helle Farbe des Spargels sorgt, aber das Aroma leicht überdeckt. Je nach Dicke wird der Spargel 8 bis 15 Minuten gegart. In der modernen Küche wird Spargel auch „bissiger“ zubereitet, dazu wird er etwa drei bis vier Minuten gekocht und muss anschließend sechs bis acht Minuten ziehen.

Für besonders aroma- und inhaltsstoffschonend halten es manche Köche, den Spargel ohne Wasser im eigenen Saft zu garen. Dazu wird der geschälte Spargel in einem geschlossenen Topf für 15 bis 20 Minuten auf den eigenen Schalen und Abschnitten gedünstet. Spargel lässt sich, am besten in schmale Stücke geteilt, ebenfalls gut braten. Spargel kann auch roh verzehrt werden, etwa als Salat. Der typische Spargelgeschmack ist in roher Form jedoch weniger vorhanden.

Klassisch wird Spargel mit gekochten jungen [Kartoffeln](#), zerlassener Butter, [Sauce hollandaise](#) oder [Mayonnaise](#) und [Schinken](#) serviert. In der Region um den [Niederrhein](#) wird Spargel auch mit zerlassener Butter und [Rührei](#) gegessen, in der [Mark Brandenburg](#) mit in Butter gerösteten [Sammelbröseln](#). Als Variante wird zum Spargel auch ein gebratenes [Kalbsschnitzel](#) gereicht, seit etwa 20 Jahren gewinnt die Kombination von Spargel mit gebratenem oder gedünstetem Fisch an Bedeutung. In [Baden](#) serviert man Spargel mit [Flädle](#) oder [Kratzete](#) (Schmarrn) und gekochtem Schinken. Rund um [Nürnberg](#) wird der Spargel mit groben [Bratwürsten](#) gereicht.

Inhaltsstoffe und Wirkung [\[Bearbeiten\]](#)

Spargel enthält durchschnittlich 2,26 % [Proteine](#), 0,31 % [Fett](#), 0,47 % [Kohlenhydrate](#), 2,80 % sonstige stickstofffreie Substanzen, 1,54 % [Cellulose](#), 0,57 % [Phosphor](#) und 92,04 % [Wasser](#). Aufgrund der enthaltenen [Asparaginsäure](#) und seines hohen [Kalium](#)-Gehalts wirkt er [harntreibend](#).

Spargel enthält in 100 Gramm Frischsubstanz^[1]:

- 4 mg [Natrium](#)
- 210 mg [Kalium](#)
- 20 mg [Kalzium](#)
- 20 mg [Magnesium](#)
- 45 mg [Phosphor](#)
- 1 mg [Eisen](#)
- 500 I.E. [Vitamin A](#)
- 0,11 mg [Vitamin B₁](#)
- 0,12 mg [Vitamin B₂](#)
- 0,60 mg [Vitamin B₆](#)
- 1 mg [Niacin](#)
- 20 mg [Vitamin C](#)
- 2,5 mg [Vitamin E](#)

Verantwortlich für den strengen Geruch des [Urins](#) nach dem Verzehr von Spargel ist der im Spargel enthaltene Aromastoff [Asparaginsäure](#) (1,2-Dithiolan-4-carbonsäure), der im

Körper [enzymatisch](#) gespalten wird^[2]. Die dabei entstehenden schwefelhaltigen geruchsintensiven Verbindungen werden über den Urin ausgeschieden.

Britische Wissenschaftler kamen 1980 zu dem Schluss, dass deren geruchliche Wahrnehmbarkeit genetisch bedingt ist: Nur ein Teil (22 % nach der zitierten Studie) der Menschen kann die aus Asparaginsäure gebildeten Abbauprodukte geruchlich wahrnehmen. Sie finden sich aber auch im Urin von Menschen, denen diese Wahrnehmung fehlt.

Dies wurde jedoch 1987 durch eine Studie mit 800 Freiwilligen widerlegt. Es liegt nicht am Geruchssinn, sondern tatsächlich am genetisch bedingten Vorhandensein oder nicht Vorhandensein des [Enzyms](#).^[3]

Verzehr [\[Bearbeiten\]](#)

Früher wurde Spargel vornehmlich mit den Fingern verzehrt. Dies hatte den einfachen Grund, dass die Bestecke der damaligen Zeit aus Silber oder nicht-rostfreiem Stahl bestanden und durch schwefelhaltige Verbindungen im Spargel anliefen. Das Essen von Spargel mit den Fingern stellte keine Restriktion oder Verletzung der Etikette dar. Heutzutage können selbst bei feinen Anlässen Messer und Gabel benutzt werden.

Literatur [\[Bearbeiten\]](#)


- Englert/Wodarz: *Geschichte, Anbau, Rezepte*. Ludwig-Verlag 1985
- Englert/Grieser/Hastreiter/Heller: *Asparagus - Vom Zauber des Spargels*. Verlag edition q, Berlin 1993
- Franz Göschke: *Die rationelle Spargelzucht*. Berlin 1889
- Burmester und Bütemann: *Spargelbau*. Braunschweig 1880
- Gerhard Sulzmann: *Genussfrucht Spargel*. Österreichischer Agrarverlag, 2005
- Oskar Sebald, Siegmund Seybold, Georg Philippi, Arno Wörz: *Die Farn - und Blütenpflanzen Baden-Württembergs", Band 7, Eugen Ulmer Verlag, Stuttgart, 1998,*
- Udelgard Körber-Grohne: *Nutzpflanzen in Deutschland*, Niko-Verlag Hamburg, [ISBN 3-933203-40-6](#)

Einzelnachweis [\[Bearbeiten\]](#)

1. [↑](#) Dr. med. Ernst Schneider: *Nutze die Heilkraft deiner Nahrung*. 16. Aufl., Saatkornverlag, Seite 180
2. [↑](#) *A polymorphism of the ability to smell urinary metabolites of asparagus.*. www.pubmedcentral.nih.gov. Abgerufen am 9. Mai 2009.
3. [↑](#) *Wenn der Urin nach Spargel riecht.* www.aerztezeitung.de. Abgerufen am 9. Mai 2009.

Weblinks [\[Bearbeiten\]](#)

 [Commons: Gemüsespargel \(*Asparagus officinalis*\)](#) – Album mit Bildern und/oder Videos und Audiodateien

 [Wiktionary: Spargel](#) – Bedeutungserklärungen, Wortherkunft, Synonyme, Übersetzungen und Grammatik

- [Karte der Gesamtverbreitung](#)
- [Europäisches Spargelmuseum Schrobenhausen](#)
- [Spargelinhaltsstoffe](#)
- [Spargelmuseum Nienburg](#)
- [Geschichte des Spargels, Verwendung in der Küche und in der Medizin](#)
- [Ursachen des Spargelgeruchs im Urin](#)

Von „<http://de.wikipedia.org/wiki/Gem%C3%BCsespargel>“

Kategorien: [Gemüse](#) | [Spargelgewächse](#)

Spargel

aus Wikipedia, der freien Enzyklopädie

Wechseln zu: [Navigation](#), [Suche](#)



Dieser Artikel befasst sich mit der Gattung Spargel. Die als Gemüse dienende Spargelart findet sich unter [Gemüsespargel](#).

Spargel



Asparagus officinalis, Illustration in Otto Wilhelm Thomé Flora von Deutschland,

Österreich und der Schweiz

Systematik

Unterabteilung: [Samenpflanzen](#) (Spermatophytina)

Klasse: [Bedecktsamer](#) (Magnoliopsida)

Monokotyledonen

Ordnung: [Spargelartige](#) (Asparagales)

Familie: [Spargelgewächse](#) (Asparagaceae)

Gattung: Spargel

Wissenschaftlicher Name

Asparagus

[L.](#)

Spargel (*Asparagus*) ist eine [Gattung](#) aus der Familie der [Spargelgewächse](#) (Asparagaceae).

Inhaltsverzeichnis

[\[Verbergen\]](#)

- [1_Beschreibung](#)
- [2_Systematik](#)
- [3_Schädlinge](#)
- [4_Quellen](#)
 - [4.1_Einzelnachweise](#)
- [5_Weblinks](#)

Beschreibung [\[Bearbeiten\]](#)

Es sind [mehrjährige](#), [krautige Pflanzen](#) oder [Halbsträucher](#). Sie haben sehr verzweigte, oft kletternde [Stängel](#), sehr kleine, schuppenförmige, fleischige bis häutige Blätter und in den Achseln derselben mit Büscheln kleiner, meist nadelartiger, steriler, blattartiger Zweige ([Phyllokladien](#)), kleine, zwittrige oder [diözische Blüten](#) auf gegliedertem Stiel und kugelige, häufig nur einsamige [Beeren](#).

Spargelpollenkörner können aber mittels Pollenembryogenese zu neuen Pflanzen führen. Dabei wird eine Zellvermehrung mit Pollen durchgeführt. Der entstehende Embryo kann dann zum Keimen gebracht werden und hat das gleiche Erbgut wie die Vaterpflanze und ist somit ein [Klon](#) derselben.^[1]

Die Triebe des **Gemüsespargels** (*Asparagus officinalis* L. [var. *officinalis*]) sind ein geschätztes **Gemüse**. Diese gehen aus einem unterirdischen, **sympodial** verzweigten **Rhizom** hervor, das als Dauer- und Speicherorgan im Boden verbleibt.

Systematik [Bearbeiten]

Es gibt etwa 100 Arten in der Gattung *Asparagus* von denen die meisten an der Südspitze **Afrikas**, dem Florenreich der **Capensis**, beheimatet sind. Etwa 15 Arten davon kommen in Europa vor.

- **Spitzblättriger Spargel** (*Asparagus acutifolius*)
- **Zier-Spargel** (*Asparagus densiflorus*)
- **Farn-Spargel** (*Asparagus filicinus*)
- **Gemüsespargel** oder Garten-Spargel (*Asparagus officinalis*)
- **Rauer Spargel** (*Asparagus pseudoscaber*)
- **Feder-Spargel** (*Asparagus setaceus*)
- **Zartblättriger Spargel** (*Asparagus tenuifolius*)
- **Haarblatt-Spargel** (*Asparagus trichophyllus*)
- **Wirtel-Spargel** (*Asparagus verticillatus*)

Viele Spargelarten sind nach neuerer Literatur in die Gattungen *Protasparagus* und *Myrsiphyllum* ausgegliedert.

Schädlinge [Bearbeiten]


- **Gemeines Spargelhähnchen** (*Crioceris asparagi*)
- **Zwölfpunkt-Spargelkäfer** (*Crioceris duodecimpunctata*)^[2]


Quellen [Bearbeiten]

Einzelnachweise [Bearbeiten]

1. ↑ C. Dore: *Asparagus anther culture and field trials of dihaploids and F1 hybrids*, Biotechnology in Agriculture and Forestry, Vol. 12, Springer Verlag Berlin, 1990, S. 322-345.
2. ↑ G. Crüger et al.: *Pflanzenschutz im Gemüsebau*, 4. neu bearbeitete und erweiterte Auflage, ISBN 3-8001-3191-9, 2002, S. 243.

Weblinks [Bearbeiten]

 **Commons: Spargel (*Asparagus*)** – Sammlung von Bildern und/oder Videos und Audiodateien

 **Wiktionary: Spargel** – Bedeutungserklärungen, Wortherkunft, Synonyme, Übersetzungen und Grammatik

Von „<http://de.wikipedia.org/wiki/Spargel>“

Kategorie: [Spargelgewächse](#)

Dieser Artikel basiert auf dem entsprechenden Eintrag in Meyers Konversationslexikon, 4. Auflage von 1888-90

Geschichte

Spargel ist als Gemüse und Heilpflanze schon sehr lange bekannt. Die Ägypter verwendeten ihn schon vor 4500 Jahren, Griechen und Römer kannten ihn seit dem 2. Jahrhundert v. Chr. Als Heilpflanze diente bevorzugt wildwachsender Spargel, der nach Dioskurides harntreibend und abführend wirken sowie gegen Gelbsucht helfen sollte. Mit diesen Indikationen wurde er bis ins 19. Jahrhundert verwendet.

Die Römer machten den Spargel zwar nördlich der Alpen bekannt, er geriet aber wieder in Vergessenheit. Erst im 16. Jahrhundert ist der Anbau wieder belegt - er galt damals als teure Delikatesse. Das dürfte damit zu tun haben, dass der Nährwert von Spargel minimal ist, auch wenn er viel Vitamin B1 und E (grüner Spargel viel Vitamin A) enthält.

Der heute verbreitete weiße Spargel war bis gegen Ende des 19. Jahrhunderts unbekannt, in den Zeiten davor wurde er nur grün geerntet.

Qualität

Spargel ist ein sehr empfindliches Gemüse und sollte von der Ernte bis zur Zubereitung sorgsam behandelt werden. Guten weißen oder violetten Spargel erkennt man an geschlossenen Köpfen, gleichmäßigem Wuchs, einem noch feuchten, nicht hohlen Ende und an dem quietschenden Geräusch, das frische Spargelstangen beim Aneinanderreiben erzeugen. Dünne Stangen sind von minderer Qualität, die Handelsklasse 1 hat einen Durchmesser von 12 bis 16 mm, Handelsklasse 1+ einen von 16 bis 26 mm. Grüner Spargel kann etwas dünner sein, der Kopf ist durch die Lichteinwirkung schon leicht geöffnet.

Zubereitung

Spargel wird meistens gekocht. Zur Vorbereitung muss weißer und violetter Spargel vom Kopf zum Ende hin geschält werden, da die Schale faserig und zäh ist. Vom Ende sollten einige Zentimeter abgeschnitten werden. Diese Reste lassen sich als Suppengrundlage auskochen. Grüner Spargel muss nicht geschält werden.

Da die zarten Köpfe schneller garen als der Rest, sollte Spargel aufrecht - vorsichtig zusammengebunden - in einem schmalen, hohen Topf bei mäßiger Temperatur gegart werden. Das Wasser wird mit Salz, etwas Zucker und wenig Zitronensaft und einem Stück Butter angereichert und sollte nur bis knapp unter die Köpfe reichen. Je nach Dicke wird er 20 bis 30 Minuten gegart.

Heute wird er auch "bissiger" zubereitet, dazu wird der Spargel etwa 3 bis 4 Minuten gekocht und muß anschließend 6 bis 8 Min ziehen.

Besonders aromaschonend ist eine andere Methode, die wesentlich weniger Flüssigkeit verlangt. Dazu wird der vorbereitete Spargel in eine große Pfanne gelegt, mit Wasser knapp aufgefüllt (Salz usw. hinzugefügt), mit einem gebutterten Pergamentpapier bedeckt und bei mäßiger Hitze (die Wärmequelle mehr an den Enden als an den Köpfen) gegart.

Klassisch wird Spargel mit gekochten jungen Kartoffeln, zerlassener Butter oder Sauce Hollandaise und Schinken serviert. Pro Person sind etwa 500 g Spargel angemessen.

Anbaugebiete

Spargel benötigt sandigen, nicht zu feuchten Boden und Wärme. Die Hauptanbaugebiete sind Beelitz in Brandenburg, Braunschweig, Burgdorf bei Hannover, das Gebiet nördlich von Lüneburg, Lübeck, Mainz, Schwetzingen und Ulm, in Bayern der sogenannte Sandgürtel um Abensberg, international Argenteuil und Horburg (Frankreich), Griechenland, Spanien und Taiwan.

In Schlunkendorf bei Beelitz und in Schrobenhausen gibt es Spargelmuseen und in Baden führt die Badische Spargelstraße zu den Anbaugebieten.

Buch aus dem Umschau-Verlag – (ganzheitlich) Spargel

Spargel – www.spargelseiten.de

2.1 Verband Süddeutscher Spargel- und Erdbeeranbauer e.V. (VSSE)

Der Verband informiert umfassend über seine Aktivitäten und Serviceleistungen speziell für die Spargel- und Erdbeeranbauer im süddeutschen Raum. Neben exklusiven Angeboten nur für die Mitglieder gibt es zum freien Herunterladen Merkblätter und Zollformulare in mehreren Sprachen. Für die Verbraucher gibt es Spargelinformationen und weiterführende Fachliteratur.

<http://www.vsse.de/vsse.htm>

Aufgaben:

Der Verband Süddeutscher Spargel- und Erdbeeranbauer e.V. (VSSE) wurde im Oktober 1995 gegründet, um die Interessen der Spargel- und Erdbeeranbauer im Süddeutschen Raum zu vertreten. Die Aufgaben, die sich der Verband auch in seiner Satzung gegeben hat, umfassen folgende Sektoren:

Mitarbeit bei Umweltauflagen

Saisonarbeitskräfte: Abstimmung mit ZAV und Arbeitsämtern

Antragstellung im Pflanzenschutz

Unterstützung von Versuchen

Fachinformation der Mitglieder

Organisation der Spargel- und Erdbeerbörse in Karlsruhe

Kommunikationspolitik

Überregionale Veranstaltungen und Ausstellungen

Arbeitgeberseminare und Fortbildung

Mitglieder:

340 Spargel- und Erdbeeranbauer

31 Fördermitglieder

Vorstand:

1. Vorsitzender: Wolfgang Böser 76694 Forst

2. Vorsitzender: Rolf Meinhardt 64331 Weiterstadt

Kassier: Andreas Lenhardt 64347 Griesheim

Beisitzer: Thomas Stauder 55129 Mz.-Bretzenheim

Hans Dieter Schreiber 67229 Gerolsheim

Bruno Bohrer 79258 Hartheim-Feldkirch

Joachim Huber 76473 Iffezheim

Fachtechnisches Vorstandsmitglied: Prof. Dr. H.D. Hartmann 65366
Geisenheim

Beirat:

Wolfgang Bauer 76646 Bruchsal (ALLB Bruchsal)

Eckhard Boy 55272 Oppenheim (SLVA Oppenheim)

Arno Fried 76646 Bruchsal (ALLB Bruchsal)

Helmut Jannasch 76646 Bruchsal (ALLB Bruchsal)

Alfred Altmann 79102 Freiburg (ALLB Freiburg)

Dr. Norbert Laun 67105 Schifferstadt (DLR Rheinpfalz)

Stefan Nauheimer 64295 Darmstadt (HDLGN Darmstadt)

Prof. Dr. P. J. Paschold 65366 Geisenheim (FA Geisenheim)

Prof. Dr. H. D. Hartmann	65366 Geisenheim	
Joachim Ziegler	67435 Neustadt a.d.W.	(DLR Rheinpfalz)
Christof Steegmüller	76646 Bruchsal	(ALLB, Bruchsal)
Ludger Aldenhoff	67105 Schifferstadt	(DLR Rheinpfalz)

Sie finden, auch in Bibliotheken, Fachinformation zu Spargel und Erdbeeren in:

Hartmann, H.D., Spargel, Grundlagen für den Anbau, ISBN 3-8001-5277-0, Verlag Eugen Ulmer Stuttgart 1989, 230 Seiten, Preis € 49.90.

Diese Monographie umfasst Daten und Fakten für den Anbau dieser Gemüseart aber auch Hintergrundinformationen und Basiswissen für Beratung und Forschung. Theoretische Kenntnisse werden für Praxis dienstbar gemacht. In den einzelnen Kapitel sind Angaben zur Geschichte, zur Biologie, zum Anbau, zur Züchtung und zum Sortenspektrum, zur Anbautechnik, zur Ernte und Vermarktung, zur Mechanisierung und zum Spargelmarkt zu finden.

Ziegler, J., Bleichspargelanbau, Neustadter Hefte Nr. 101, 1999, 120 Seiten, € 25.00 inclusive CD, Herausgeber & Vertrieb Verein Ehemaliger Gartenbauschüler, 67435 Neustadt a.d.Weinstraße, Breitenweg 71.

Über Sortenwahl, Bodenvorbereitung, Düngung, Bewässerung, Anwendung von Folien, Pflanzenschutz, Ernte und Kalkulation werden alle wichtigen Aspekte für den Anbau von Spargel behandelt. Im Vordergrund stehen die Versuchsergebnisse, die in der SLFA Neustadt in den letzten Jahren erarbeitet wurden.

Herausgeber Vereinigung der Spargelanbauer in Niedersachsen: Ratschläge für den Spargelanbau, 3. Aufl., 1997, 144 Seiten, Preis € 9.70 inclusive Nachnahmegebühr, Bestelladresse: Lange Straße 49, 27318 Hoya/Niedersachsen.

Systematisch wird der Leser in den Anbau von Spargel eingeführt. Es beginnt mit dem Spargelmarkt und geht weiter über die Ansprüche der Pflanze, den Sorten und deren Pflanzung, die Behandlung der Anlagen im 1. und 2. Jahr, die Ansprüche einer Ertragsanlage, Kosten und Arbeitsbedarf, Pflanzenschutz und Vermarktung.

Wichtige Krankheiten und Schädlinge bei Spargel. Herausgeber Verband Süddeutscher Spargel- und Erdbeeranbauer e.V., Poster 84 x 60 cm, Mehrfarbendruck € 5.11 zzgl. Verpackung und Porto.

Es werden 10 verschiedene Krankheiten und Schädlinge mit charakteristischen Farbbildern dargestellt. Das Poster ist als Demonstrationsobjekt gut geeignet.

Spargel, das königliche Gemüse. Ein Einblick in die Produktion. Herausgeber Verband Süddeutscher Spargel- und Erdbeeranbauer e.V., als Video oder DVD erhältlich, € 40.00 zzgl. Verpackung und Porto. Der VSSE hat ein Video für Interessierte und Konsumenten herstellen lassen, um Kenntnisse über den Anbau zu vermitteln. In 20 Minuten werden die wichtigsten Arbeiten in plastischen Bildern vorgestellt.

Erdbeeren, ein Jahr Arbeit für den Genuss

Ein Einblick in die Produktion. Herausgeber Verband Süddeutscher Spargel- und Erdbeeranbauer e.V., als Video oder DVD erhältlich, € 40.00 zzgl. Verpackung und Porto. Der VSSE hat ein Video für Interessierte und Konsumenten herstellen lassen, um Kenntnisse über den Anbau zu vermitteln. In 20 Minuten werden die wichtigsten Arbeiten in plastischen Bildern vorgestellt.

Erdbeer-Ringbuch

3. Auflage, Preis € 25,00 zzgl. Verpackung und Versand.

Sehr gutes Bildmaterial und erläuternde Texte von Arno Fried vom Pflanzenschutzdienst des ALLB Bruchsal, herausgegeben und unterstützt vom VSSE.

Naumann, W. D. & Seipp D., Erdbeeren, Grundlagen für den Anbau und die Vermarktung, 1989 ISBN 3-8001-5531-1 Verlag Eugen Ulmer Stuttgart, 256 Seiten, Preis € 49.90.

Dieses Buch, das sich eingehend mit den Voraussetzungen des Anbaues und der Physiologie der Erdbeere befasst, beginnt mit der Geschichte dieser Pflanze, gibt Auskünfte über die Bodenvorbereitung, die Pflanzung, die Düngung, den Pflanzenschutz, die Ernte und Lagerung.

Die Darstellungen sind informativ und teilweise farbig.

Spargel-Geschichte

Spargel ist eine traditionsreiche Pflanze aus dem Mittelmeerraum und Vorderasien. Als erstes wurde der auch heute noch verzehrte Stachelspargel *asparagus acutifolius* gepflückt und vermarktet. Erst später kam *asparagus officinalis*, der wesentlich dickere Stangen bildet, hinzu. Cato hat etwa 160 vor Christi Geburt in seinem Buch „De agri cultura“ beschrieben, wie man Spargel anbauen muß, damit man ihn nicht mühsam in der Feldmark zu suchen hat. Die Römer haben diese Gemüseart sehr geliebt, sonst hätte man sich nicht so intensiv mit seiner Anbaumethodik befaßt. Auch in den eroberten Provinzen wollten Leute, die es sich leisten konnten, nicht auf diese Delikatesse verzichten. So wurde vor kurzem bei Ausgrabungen in Trier ein Preisschildchen gefunden, das etwa auf das 2. Jahrhundert nach Christi Geburt datiert wird. Das ist der erste sichere Nachweis für die Produktion von Spargel in Deutschland. Auch sonst wurde der Spargel im Altertum noch häufig genannt, bei Agronomen, Medizinern, Köchen oder selbst bei Dichtern.

Das Christentum hielt vom Luxus nicht viel. Darum tauchte der Spargel im Mittelalter erst sehr spät als Speise wieder auf. Vorher war er vor allem Heilmittel, harntreibend, Hüfleiden lindernd und verstopfte Lebern öffnend. Aber sehr bald wurde er an den Höfen größerer und kleinerer Potentaten als Feingemüse geschätzt. Ludwig der XIV. verlangte von seinem Koch mitten im Winter ein Menü mit Spargeln. Schwetzingen ist mit seinem Schloß und seiner Residenz selbst heute noch ein Begriff für ehemals fürstliche Wünsche nach der Delikatesse „Spargel“;

Die große Expansion des Spargelanbaues begann, als man im 19. Jahrhundert die Konservendose erfunden hatte. Exakt im Jahre 1861 forderte der Inhaber der ersten kleinen Konservenfabrik in Braunschweig die Bauern und Gärtner auf Spargel anzubauen. Er verpflichtete sich jede Menge abzunehmen. Auch der Frischmarkt profitierte davon und der sogenannte kleine Mann wurde in die Lage versetzt, Spargel zu kaufen, weil die Mengen stiegen und die Preise sanken.

Spargel und Gesundheit

Wir kennen Bleichspargel und Grünspargel. So lange die Triebe unterirdisch wachsen, bleiben sie weiß, sobald sie ans Tageslicht kommen, ergrünen sie. Das kann bei ein und derselben Pflanze geschehen. Spargel ist kalorienarm und hat viele Ballaststoffe, die für die Verdauung dringend benötigt werden. 100 g Spargel enthalten nur 17 kcal. Trotzdem ist er reich an Kohlenhydraten, Mineralstoffen wie Phosphor, Kalium, Kalzium, Natrium und Eisen. Er enthält auch Vitamine, wie das für die Augen wichtige Vitamin A, dann eine Reihe Vitamine aus dem B-Komplex und selbst Vitamin C (21 mg/100 g). Letzteres vor allem in den Spargelspitzen. Wenn man ein Pfund Spargel ißt, hat man den Tagesbedarf an Vitamin C gedeckt. Vitaminreicher ist natürlich der grüne Spargel, da er bereits assimiliert hat. Schließlich befinden sich in dem Gewebe noch schwefelhaltige ätherische Öle, einen stark riechenden Stoff, der Merkapthan heißt und für den typischen Geschmack verantwortlich ist.

Wer sich gerne gesund ernähren möchte, sollte Spargel essen, was bei dem hervorragenden Geschmack sicher nicht schwer fällt. Er ist für Diabetiker eine hochwertige Kost, er regt den Stoffwechsel an, wie man leicht an einer gesteigerten Harnausscheidung erkennen kann. Dabei werden Schlacken- und Giftstoffe aus dem Körper geschwemmt, das Blut gereinigt und die Funktion vieler Organe wie Leber, Nieren und Lunge gefördert. Ärzte warnen allerdings vor einem übermäßigen Spargelgenuß, wenn man zu Nierensteinen neigt.

Versorgung mit Spargel

Die deutsche Produktion beginnt in Süddeutschland unter Folien manchmal Ende März sonst Anfang bis Mitte April, in Norddeutschland etwa zwei bis drei Wochen später, und schließt Ende Juni. Dann müssen die Pflanzen wieder regenerieren, damit sie im folgenden Jahr erneut beerntet werden können. Einheimische Produkte werden von unseren Konsumenten gerne gekauft. Sie haben den Vorteil des kurzen Transportweges. Das ist auch der Grund, weswegen viele Verbraucher direkt zum Erzeuger gehen und sich dort ihren Spargel holen. Aber auch der Absatz über die Zentralmärkte ist heute so ausgefeilt, daß die Geschäfte bereits nach kurzer Zeit mit Ware beliefert sein können.

Von der Fläche her werden mehr als 30 % des gesamtdeutschen Anbaues in Süd- deutschland, das umfaßt die Länder Hessen, Baden-Württemberg, Rheinland-Pfalz und Bayern, produziert. Aber auch Norddeutschland hat in den vergangenen 10 Jahren seine Spargelplantagen erheblich ausgedehnt.

Die ersten größeren Importe im Februar kommen aus Griechenland und Spanien, dann folgt Südfrankreich bis schließlich Mitteleuropa im April an der Reihe ist. So kann der Konsument fast ein halbes Jahr mit Spargel versorgt werden.

Spargel ein Genuß

Beim Kauf achten Sie auf Frische. Wenn Sie nach Hause kommen und Ihren Spargel nicht gleich essen wollen, wickeln Sie ihn in ein feuchtes Tuch und legen Sie ihn in Ihren Kühlschrank in das Gemüsefach. Dort bleibt er einige Tage frisch. Dennoch gleich gegessen, schmeckt am besten.

Der Geschmack des Spargels ist mild, was auf seinen Zuckergehalt zurückzuführen ist. Manche Partien haben einem leichten Bitterton. Wenn man den Spargel mit anderen Produkten zubereitet, gibt es viele Kombinationen. Je nach Geschmacksrichtung bevorzugt der eine einen kräftige Gegenkomponente wie geräucherter Schinken oder Räucherlachs und der andere zarte Beilagen wie gekochter Schinken. Ein Spargelmenü ist etwas besonderes, deshalb sollte man auch ein Glas Wein dazu trinken. Milde Speisen verlangen einen mildereren Wein. Geeignet sind halbtrockene Weine oder Kabinettweine.

Beim Zubereiten wird von guten Köchen empfohlen, in das Kochwasser etwas Salz und ein Stückchen Butter hinein zugeben. Der Spargel wird dann in sprudelndes Wasser getan und dort je nach Stangenstärke acht bis 12 Minuten gekocht.

Wir wünschen guten Appetit.

Die kleine Marktstudie- Spargel / Gemüse Nr.4/2005, S.54f



Spargelanbau

Spargelanbau. Grundlagen für eine erfolgreiche Produktion und Vermarktung. Bernhard Brückner, Martin Geyer, Joachim Ziegler. 2008. 128 S., 27 sw-Zeichn., 43 Farbabb., 32 Tab., kart. ISBN 978-3-8001-4627-7. € 29,90

Lieferbar

Preis inkl. MwSt.: **29,90 EUR**

Autor

Bernhard Brückner [mehr...](#)

Martin Geyer [mehr...](#)

Joachim Ziegler [mehr...](#)

Zum Buch

Spargelanbau Grundlagen für eine erfolgreiche Produktion und Vermarktung Das Buch wendet sich an Praktiker. Ausgehend von allgemein verständlichen Grundlagen wird dargestellt, wie Sortenwahl, Kultur, Pflanzenschutz, Ernte, Aufbereitung und Vermarktung heute in der Praxis gehandhabt werden. Welche Probleme müssen gelöst werden, welche Entscheidungsmöglichkeiten bestehen?

Alle Themengebiete, die für den Anbau von Spargel wichtig sind, werden besprochen, so zum Beispiel die betrieblichen Voraussetzungen, Besonderheiten bei der Dauerkultur Spargel, Neuheiten beim Folienmanagement, Pflanzenschutz und bei mechanischen Erntehilfen oder technischen Entwicklungen bei Aufbereitungs- und Sortiermaschinen. Ergänzt werden die Angaben stets durch Hinweise auf weitere Informationsquellen und Internet-Links, um aktuellste Entwicklungen verfolgen zu können.

Mehr als 40 Farbbilder, 27 Grafiken und 32 informative Tabellen illustrieren und vertiefen den Text.

Ein Buch für Gärtner und Landwirte, die bereits mit dem Anbau von Spargel beschäftigt sind oder sich dafür interessieren, für Auszubildende, Studierende und speziell Interessierte.

www.ulmer.de

Spargel, Spargelbörse, Börse, Preisfeststellung, Preise, auf ...

www.spargelzeit.de/derspargel-boerse.html

Garten-Fit - Spargel, Prof. Dr. Hans Dieter Hartmann

Das Buch für alle, die Spargel selbst im Garten anbauen möchten. Hans Dieter Hartmann, der sich als langjähriger Leiter des renommierten Instituts für Gemüsebau der Forschungsanstalt Geisenheim bestens mit dem Stangengemüse auskennt, informiert ausführlich über Spargelsorten, Pflanzung und Pflege, Düngung, Krankheiten und Ernte von Spargel. Ein Arbeitskalender zeigt zudem, was bei Spargel im Jahresverlauf zu tun ist. Ausgewählte Rezepte runden das empfehlenswerte Buch ab.

80 Seiten, 2002

Ulmer, Stgt.

ca. 9,90 €

Spargel - Rezepte von Pio,

von Jens Piotraschke und Carolin Schuhler

Rezepte, die wirklich einmal ganz anders sind! Dieses Buch huldigt dem edlen Frühlingsgemüse mit außergewöhnlichen Kreationen, die häufig traditionelles mit asiatischem Flair verbinden. Langweilig wird Ihnen bestimmt nicht. Da sich die Zutaten jedoch im Rahmen halten, und die Rezepte gut erklärt sind, ist dieses Buch mehr, als ein Beweis, wie vielfältig Spargel zubereitet werden kann.

Kompliment!

Rezeptbeispiele: Risotto mit weißem Spargel und grünem Spargelpüree, Spargelröllchen mit grünem Spargel in Orangensauce, Chili-Spargel-Ramen mit Gambas und Sojasprossen, Rotes Spargelfrikassée mit Champignons und Maispouardenbrust, Spargel-Bärlauch-Suppe mit Lachspäckchen, Spargelkonfitüre mit Vanille, Eintopf mit Venusmuscheln, grünem Spargel und Kartoffeln ...

112 Seiten, 2001

über 50 Rezepte

Falken Verlag, Niedernhausen

ca. 12,45 €

Spargel - Sinnlicher Genuss ohne Reue,

von Cornelia Adam

Das ansprechend gestaltete und fest gebundene Buch der freien Food-Journalistin Cornelia Adam mit Fotos von Rainer Schmitz enthält neben den klassischen auch viele neue und kreative Rezepte, die aber trotzdem einfach gelingen. Und damit der Genuss nicht dick macht, bietet das Buch zu jedem Rezept eine Low-Fat-Variante.

Rezeptbeispiele: Spargelterrinen mit Schnittlauch und Schinken, Spargelintopf mit Kartoffeln und Kasseler, Graupenrisotto mit Graupen und grünem Spargel, Hühnerbrustfilets in Spargelsauce, Spaghetti in Spargel-Lachs-Sahne ...

80 Seiten, 2002

über 45 Rezepte

Augustus Verlag, München

ca. 6,90 €

Spargel - über 70 Rezepte, die garantiert gelingen,

von August Oetker

Schon seit über 100 Jahren steht die bekannte Lebensmittelmarke Dr. Oetker (Slogan: "Qualität ist das beste Rezept") auch für seine hochwertigen Koch- und Backbücher. In der Lizenzausgabe für den Heyne Verlag finden sich mehr als 70 anschaulich in Schritten beschriebene Rezepte, die ohne Mühe nachzukochen sind: Suppen, Salate und Vorspeisen, Spargel mit Fleisch oder Fisch, und die dazu passenden Saucen.

Rezeptbeispiele: Bamberger Spargelsalat, Spargel in Tomaten mit Feldsalat, Grüne Spargelsuppe, Butterspargel mit Kerbel, Grüner Spargel mit Kresse-Hollandaise, Lachs mit Wirsing und Spargel, Überbackener Spargel mit Orangen-Hollandaise ...

96 Seiten, 2002

über 70 Rezepte

Heyne, München

ca. 6,95 €

Sinnlicher Genuss mit Spargel,

von Norbert Müller

Schnell, unkompliziert und trotzdem ziemlich gut kochen. "Sinnlicher Genuss mit Spargel" enthält gute Rezepte, deren Zubereitung zum größten Teil sehr schnell und einfach ist. Nur den vom Autor empfohlenen Glas- und Dosenspargel mögen wir Ihnen nicht empfehlen.

Rezeptbeispiele: Spargel mit Paprika und Knoblauchbrösel, Spargel mit Roquefortsauce, Gefüllte Nudeln mit Spargelsauce, Avocado-Spargel-Risotto, Spargelsalat mit Austern ...

64 Seiten, 2001

36 Rezepte

Augustus Verlag, München

ca. 6,90 €

Spargel. Wäre doch das ganze Jahr Spargelzeit, von Marlisa Szwillus

Bemerkenswert und praktisch an diesem kleinen, aber sehr sorgfältig erstellten Büchlein ist der übersichtliche und hilfreiche Rezept-Wegweiser. So sieht man wirklich auf einen Blick, welche Rezepte leicht gelingen und für Gäste geeignet sind, welche Rezepte etwas zeitaufwendiger oder gut vorzubereiten sind ...

64 Seiten, 2001

46 Rezepte

Gräfe und Unzer, München

ca. 6,50 €

Spargel, von Bernhard Stein

Nicht ohne Grund liegt dieses Spargelbuch mit 116 Rezepten schon in der dritten, erweiterten Auflage vor. Die Rezeptsammlung ist mehr als umfangreich. Neben klassischen Spargelgerichten finden sich viele Rezepte von Spitzenköchen. Darüber hinaus informiert dieses Buch sehr ausführlich über Geschichte, Botanik und Anbau von Spargel.

135 Seiten, 1999

Hugo Matthaes Verlag, Stuttgart

ca. 16,- €

Entschlacken mit Spargel, Claudia Daiber

Wer auf gehaltvolle Beilagen verzichtet, kann sich mit Spargel sehr kalorienarm, gesund und trotzdem genussvoll ernähren. In diesem Buch gibt es mehr als 30 abwechslungsreiche Rezepte, die bestimmt nicht zu viele Kalorien enthalten. Rezeptbeispiele: Gebratener Reis mit Spargel, Spargel-Gemüse-Salat mit Hähnchen, Linsen-Spargel-Curry, Spargel mit Blutorangensauce.

Außerdem informiert dieses Buch über die gesundheitlichen Aspekte des Spargels, über die entschlackende Wirkung und die enthaltenen Vital- und Ballaststoffe.

64 Seiten, 2000

31 Rezepte

Midena Verlag, München

ca. 6,90 €

Lust auf Spargel, von Johanna Handschmann

Lust auf Spargel - der Titel verspricht nicht zuviel. Die wirklich sehr umfassende und raffinierte Rezeptsammlung dürfte selbst anspruchsvolle Spargelfans begeistern. Rezeptbeispiele: Spargelsalat mit Garnelen und Lachs, Seeteufelscheiben auf Safranspargel, Lammfilets mit grünem Spargel und Tomaten ...

Sehr gelungen sind auch die hochwertigen Fotos von Wolfgang Feiler und seiner Frau Christel.

93 Seiten, 1999, 2000

Südwest, München

ca. 9,95 €

Zur Geschichte des Spargels

Die Ägypter, ein Volk der Spargelfeinschmecker?

Grabfresken mit Abbildungen von gebündeltem Spargel sollen belegen, dass schon die Ägypter vor rund 5000 Jahren Spargel gekannt und als "in der Liebe nützlich" geschätzt hätten. Da Spargel in Ägypten jedoch nicht heimisch ist, bleibt diese These eher unwahrscheinliche Vermutung. Schließlich können es auch Holzstückchen sein, die hier für Abbildungen von Spargel gehalten wurden.

Den Griechen war wild wachsender Spargel als Arzneimittel bekannt

Heute noch werden in Griechenland die Sprosse von *Aspáragus acutifólius* (Dornenspargel) gesammelt, der etwas kräftiger als der uns geläufige Kulturspargel schmeckt. Es deutet jedoch nichts darauf hin, dass Spargel von den Griechen in Kultur angebaut wurde. Vielmehr als den Wohlgeschmack scheinen die Griechen seine Verwertbarkeit in der Medizin beachtet zu haben. Die älteste bekannte Erwähnung stammt nicht zufällig von einem Arzt. Hippokrates aus Kos (ca. 460-370 v. Chr.) betont die stopfende Wirkung (wahrscheinlich der Wurzel). Auch schätzten die Griechen Spargel wegen seiner harntreibenden Wirkung.

Die Römer haben Spargel wohl erstmals kultiviert

Da der Landbau eine größere Rolle als bei den Griechen spielte, waren die Römer natürlich auch sehr viel stärker an gartenbaulichen und landwirtschaftlichen Verfahren interessiert. Von den Römern sind ausführliche Kulturanleitungen überliefert, die aber zum Teil wesentlich von dem heutigen Anbauverfahren abweichen. Die ausführliche Anleitung von Marcus Portius Cato (ca. 234-149 v. Chr.), wie Spargel im Garten angebaut werden könne, deutet darauf hin, dass Spargel bei den Römern ein geschätztes Gemüse war, welches gerne auch als Vorspeise von wohlhabenden Römern genossen wurde.

Der Spargelanbau in Mitteleuropa?

Über die Geschichte des Spargelanbaus im deutschsprachigen Raum ist recht wenig überliefert. Wahrscheinlich führten die Römer den Spargel nach Deutschland ein. Es wird auch berichtet, dass zurückkehrende Kreuzfahrer in der Mitte des 13. Jahrhunderts Spargelsamen mitgebracht haben. Spargel wurde hierzulande wohl zunächst vornehmlich als Arzneimittel, weniger als Gemüse angebaut.

Während der Spargelanbau als Gemüse in Frankreich und England zu Beginn des 16. Jahrhunderts schon weit verbreitet war, wurden in Deutschland erst um die Mitte dieses Jahrhunderts die ersten Spargelbeete im "Stuttgarter Lustgarten" angepflanzt.

Anfang des 17. Jahrhunderts entstanden erste Anbaugelände

Zu Beginn des 17. Jahrhunderts war Spargel schon allgemein bekannt. Zu dieser Zeit entstanden die ersten Anbaugelände, die zum Teil noch heute Bedeutung haben (z.B. um Berlin). Auf Bildern aus jener Zeit kann man sehen, dass Spargel damals als Grünspargel angebaut wurde. Ohne Zweifel ist mit dem Anbau von grünem Spargel wesentlich früher begonnen worden. Noch 1852 schreibt L. Huot ("Der verbesserte Spargelanbau"), dass in vielen Gegenden Deutschlands, wie auch in England und Frankreich, der grüne Spargel bevorzugt werde. Lediglich in Norddeutschland werde der weiße Bleichspargel bevorzugt. Erst später setzte sich in Deutschland der weiße Spargel allgemein durch.

Noch im 19. Jahrhundert schätzte man Spargel nicht nur wegen seines Wohlgeschmacks, sondern auch wegen seiner vermeintlichen Heilwirkung. So war Spargel im amtlichen Arzneibuch vermerkt, musste also in Apotheken vorrätig sein.

(13) Spargel

Alles über Spargel: Anbau, Einkaufstipps, gesundheitliche Bedeutung, Spargelstraßen, wirtschaftliche Bedeutung, zahlreiche Rezepte und vieles mehr ...

<http://www.food-monitor.de/rez-prod/spargel.htm>

Aktuelle ZMP-Marktgrafik

30.04.2007

Deutschlands Spargelfläche wächst weiter

Die Spargelsaison 2007 hat in Deutschland früher begonnen als im deutlich verspäteten Vorjahr. Bereits in der letzten Märzwoche wurden erste Mengen aus dem foliengeschützten Anbau geerntet.

In den späteren Produktionsgebieten rechnet man bis Ende April mit dem Beginn der Vollernte auf den Flächen, die mit Folien geschützt sind; das dürften in Deutschland schon über 80 Prozent der gesamten Spargelfläche sein. Die Vollernte auf den Freilandflächen dürfte je nach Region zwischen der zweiten Aprilwoche und der zweiten Maiwoche beginnen. Die Ertragsfläche insgesamt dürfte ähnlich oder leicht größer sein als im Vorjahr, doch sollte die günstigere Witterung bessere Flächenerträge nach sich ziehen. Insofern ist eine etwas höhere Erntemenge als 2006 durchaus im Bereich des Möglichen, wenngleich bei der starken Witterungsabhängigkeit der Erträge eine genaue Prognose zum Saisonstart kaum möglich ist.

Spargeltipps

Stehend oder liegend - über die Zubereitung von Spargel

Bei der "richtigen" Zubereitung von Speisen gibt es häufig unterschiedliche Auffassungen. Das ist beim Spargel nicht anders. Auch hier gibt es unterschiedliche Meinungen und Empfehlungen.

Handelsklassen und Tipps für den Spargelkauf

Über Handelsklassen, gerade und krumme Stangen, oder worauf beim Spargelkauf geachtet werden sollte.

Weiß, violett oder grün?

Spargel gibt es in drei verschiedenen Farben. Durch Erdwälle vor Sonnenlicht geschützt, sind Spargelsprosse zunächst weiß. Nach dem durchstoßen der Oberfläche verfärbt sich Spargel violett, später dann grün.

Das richtige Werkzeug

Früher nahm man einfach ein normales Küchenmesser - heute gibt es praktische und zeitsparende Hilfsmittel zum Schälen von Spargel.

Spargel schälen

Eigentlich ist ja das Spargelschälen nicht gerade sehr schwierig. Wer es noch nicht gemacht hat, freut sich vielleicht.

Der passende Wein zum Spargel

Chardonnay, Riesling, Weißburgunder oder Sauvignon? Die Frage nach dem passenden Wein hängt vom Gericht, von der Zubereitung des Spargels und nicht zuletzt vom persönlichen Geschmack ab.

Das leckere Duo: Schinken zu Spargel

Schinken und Spargel bilden für viele Genießer ein fast untrennbares Duo. Erfahren Sie mehr über die traditionelle Spargelbeilage.

Spargelknigge: Wie isst man eigentlich Spargel?

Gute Umgangsformen und ein sicheres Auftreten zu allen Gelegenheiten gelten nicht mehr als altmodisch. Hier erfahren Sie, dass Spargel auch bei feineren Anlässen nicht mehr mit den Fingern gegessen werden braucht.

Spargel einfrieren

Erntefrisch eingefroren genießen Sie Spargel das ganze Jahr über. Bitte nicht blanchieren, einfach
Aktuelle ZMP-Marktgrafik

30.04.2007

Deutschlands Spargelfläche wächst weiter

Die Spargelsaison 2007 hat in Deutschland früher begonnen als im deutlich verspäteten Vorjahr. Bereits in der letzten Märzwoche wurden erste Mengen aus dem foliengeschützten Anbau geerntet.

In den späteren Produktionsgebieten rechnet man bis Ende April mit dem Beginn der Vollernte auf den Flächen, die mit Folien geschützt sind; das dürften in Deutschland schon über 80 Prozent der gesamten Spargelfläche sein. Die Vollernte auf den Freilandflächen dürfte je nach Region zwischen der zweiten Aprilwoche und der zweiten Maiwoche beginnen. Die Ertragsfläche insgesamt dürfte ähnlich oder leicht größer sein als im Vorjahr, doch sollte die günstigere Witterung bessere Flächenerträge nach sich ziehen. Insofern ist eine etwas höhere Erntemenge als 2006 durchaus im Bereich des Möglichen, wenngleich bei der starken Witterungsabhängigkeit der Erträge eine genaue Prognose zum Saisonstart kaum möglich ist.

19. Mai 2008, 17:07 Uhr

Von Sandra Schweitzer

Spargel hat auch seine Schattenseiten

Spargel kann auf zwei Arten wirken. Die eine ist recht bald nach dem Verzehr zu bemerken und zu riechen, die andere führt manchen zum Arzt. Wenn die Gelenke kneifen, kann der Spargel die Ursache sein. Dann schießt der Harnsäurewert in die Höhe. Das ist freilich nicht bei jedem Genießer so.

Beliebtes Nahrungsmittel: Rund 63 Kilo Kartoffeln verspeist jeder Deutsche durchschnittlich im Jahr. Hunderte von Variationen laden zu immer neuen kulinarischen Genüssen ein.

Es ist Frühling, es ist seine Saison. „Die liebliche Speis für Leckermäuler“, wie auch schon Hieronymus Bosch erkannte. Dass Spargel eine überwältigende Wirkung haben muss, wissen die einen spätestens nach dem ersten Toilettenbesuch – der Geruch. Die anderen bekommen es mit Verzögerung zu spüren – wenn sie zum Arzt müssen, weil die Gelenke kneifen. Spargel ist gesund, aber seine Duftnote bekommt nicht jedem.

Zuerst zum Guten: Spargel besteht zu 90 Prozent aus Wasser und ist damit sehr kalorienarm. Die meisten können ihn ohne schlechtes Gewissen essen und tun sogar noch etwas für ihr Wohlbefinden. Die milchweißen Stangen enthalten nämlich viele wertvolle Inhaltsstoffe. Zum Beispiel Vitamin C, Vitamin E und die für das Nervensystem wichtigen B-Vitamine. Als besonderen Inhaltsstoff enthält Spargel die Asparaginsäure. Sie regt die Nierenfunktion an und wirkt somit entwässernd. Leidet man also unter Wassersucht oder Übergewicht, ist es ratsam, Spargel zu essen.

Doch es gibt eine zweite, dunkle Seite des blassen Gemüses: Der Spargel, auch unter dem Namen Gemeiner Spargel bekannt, macht im wahrsten Sinne des Wortes dieser Bezeichnung alle Ehre: Die schlanken Stangen können einen Gichtanfall auslösen. Und das passiert folgendermaßen: Die relativ große Menge an Purinen in Spargel wird im Körper zu Harnsäure umgewandelt. Diese wird

normalerweise über die Niere mit dem Harn ausgeschieden. Ist nun mehr Harnsäure vorhanden, weil man viel Spargel gegessen hat, fällt die Substanz im Körper aus und wird zu Harnsäurekristallen. Diese lagern sich vor allem in Finger- und Zehengelenken ab und verursachen dort Schmerzen und Schwellungen: Gicht.

Normale Harnsäurewerte liegen zwischen vier und fünf Milligramm pro Deziliter Blut. Bei Werten über 6,5 Milligramm wird die Sache verdächtig. Und je höher die Werte sind, desto stärker manifestiert sich die Gicht. Bei Werten ab zehn Milligramm pro Deziliter Blut gibt es kaum Patienten, die noch keinen Gichtanfall hatten. Weil Männer höhere Harnsäurewerte als Frauen haben, sind sie sieben Mal häufiger betroffen. Gefährdet sind vor allem jene Menschen, deren Nieren nicht voll funktionstüchtig sind – sogar wer Nierensteine hat, sollte das Gemüse meiden.

Schlagworte

Spargel Gicht Gelenke Harnsäure Purine

Zwar enthält Spargel längst nicht so viele Purine wie Fleisch, Innereien, Brokkoli, Käse, Wein. Aber man isst in der Regel in kurzer Zeit sehr viel. Und über den strengen Uringeruch nach dem Verzehr müssen wir uns auch nicht wundern. Ein Enzym spaltet die in der Asparagussäure eingeschlossenen schwefelhaltigen Verbindungen, welche für den unangenehmen Geruch verantwortlich sind.

http://www.welt.de/wissenschaft/medizin/article2012056/Spargel_hat_auch_seine_Schattenseiten.html

Asparagus: A Horticultural Ballet