

Spargel – das königliche Gemüse



In jedem deutschen Haushalt werden pro Jahr durchschnittlich 63,4 kg an Frischgemüse eingekauft. Die ersten drei Plätze belegen Tomaten mit 10,5 kg, Möhren mit 7,8 kg und Salatgurken mit 6,7 kg. An achter Stelle liegt immerhin Spargel mit 2,0 kg. Etwa die Hälfte der deutschen Haushalte kauft diesen mindestens einmal im Jahr frisch ein. Jeder Bundesbürger verzehrt im Durchschnitt ca. 1,3 kg des beliebten Saisongemüses pro Jahr. Deutschland ist damit nicht nur Spargel-Europameister im Verzehr, sondern mit einer jährlichen Produktion von mehr als 90.000 Tonnen auch im Anbau.

Die Einkaufs- und Verzehrsmenge von Spargel in Deutschland ist beachtlich angesichts der Tatsache, dass dieses Stängengemüse nur in einem vergleichsweise kurzen Zeitraum als Frischware aus regionaler Produktion zur Verfügung steht. Die einheimische Spargelsaison beginnt – je nach Witterung – etwa Mitte April, wenn die Bodentemperatur in einer Tiefe von ca. 20 cm konstant über 12 °C liegt. Traditionell endet sie am 24. Juni, dem Gedenktag der Geburt Johannes des Täufers (Johannitag). Besiegelt wird die Saison des kulinarischen Senkrechtstarters mit der bekannten Bauernregel „Kirschen rot, Spargel tot!“.

Der Spargel wird heutzutage weltweit als kulinarische Delikatesse geschätzt und hat eine abwechslungsreiche Geschichte aufzuweisen.

Asparagus officinalis (Gemüsespargel)

Der Botaniker bezeichnet den Speisespargel wissenschaftlich mit dem Begriff „Asparagus officinalis“. Der Name ist ursprünglich vom griechischen Wort „asp(h)árgos“ abgeleitet, was „junger Trieb“ heißt. Der auch bei vielen anderen Pflanzen gebräuchliche Terminus „officinalis“ (z.B. bei Melisse und Salbei) bedeutet, dass die Pflanze in der „Offizin“ (Apotheke) erhältlich war bzw. ist, also den Status einer Arzneipflanze hat. Es gibt ca. 130 Spargelarten in Europa, Afrika und Asien. Von den 15 Asparagus-Arten in Europa ist der Asparagus officinalis die in Mitteleuropa am häufigsten kultivierte Art.

Spargel ist eine mehrjährige Staude mit dickfleischigen Wurzeln und oberirdischen Teilen, die nach der Ernte bis über einen Meter hoch wachsen, rote Beeren tragen und im Herbst absterben. Die Pflanze kann bis zu 10 Jahre lang beerntet werden, d.h. solange liefert sie im Frühjahr austreibende, fingerdicke Sprossen als Erntegut.

Aus ein und derselben Pflanze lässt sich – abhängig von den Aufzuchtbedingungen – Bleich-, Grün- oder Lilaspargel erzeugen. In den deutschsprachigen Ländern ist der weiße Spargel (Bleichspargel) am weitesten verbreitet, weltweit dominiert der Grünspargel. Ein über der Pflanze ca. 30 cm hoher Erdhaufen sorgt dafür, dass der weiße Spargel ohne Lichtkontakt heranwächst. Er ist milder und zarter als die anderen Sorten und muss vor dem Kochen geschält werden. Über der Erde wachsender Spargel bildet unter voller Lichteinwirkung Chlorophyll, wodurch die Grünfärbung entsteht. Grüner Spargel macht mit jährlich ca. 85 g Essensmenge pro Person nur 4 % des Spargelverzehrs in Deutschland aus. Er schmeckt intensiver, enthält zum Teil mehr Vitamine und Mineralstoffe als der Bleichspargel und muss nur am unteren Ende geschält werden. Wird der Spargel nach dem Durchstoßen der Erde nicht sofort geschritten, so verfärbt sich der Kopf lila. Geschmacklich liegt diese besonders von den Franzosen geschätzte Sorte zwischen den beiden Erstgenannten. Der besonders aromatische Wildspargel hat mit ca. vier Wochen eine sehr kurze Saison und wird in den Mittelmeerländern sowie in Südostasien gerne gegessen.

Von der Heilpflanze zum beliebten Saisongemüse

Der Spargel kommt ursprünglich aus Vorderasien. Es gibt Hinweise, dass die Chinesen bereits 5000 v. Chr. und möglicherweise auch die Ägypter 2500 v. Chr. den Spargel zu medizinischen Zwecken einsetzten. Die vorchristlichen Griechen trockneten die Wurzeln von wildem Spargel (*Asparagus acutifolius*) und nutzten diese als Arznei. Hippokrates empfahl Spargel bei Übergewicht und bei Hautproblemen. Während die Griechen den Spargel als the-

rapeutisches Agens betrachteten, entdeckten die Römer dessen lukullische Seite und begannen mit dem kultivierten Spargelanbau. Der römische Dichter und Staatsmann Cato der Ältere (234–149 v. Chr.) beschreibt in seinem Buch „De Agri Cultura“ ausführlich den Anbau von Grünspargel. Cato war, wie später auch Kaiser Augustus, ein Liebhaber von Spargel und bezeichnete dessen Verzehr als eine „Schmeichelei des Gaumens“. Der Spargel war bei den Römern derart begehrt, dass der Bedarf kaum gedeckt werden konnte. Die Preise stiegen in astronomische Höhen, sodass Kaiser Diokletian (ca. 243–316 n. Chr.) im Jahre 304 n. Chr. eine Spargelhöchstpreis-Verordnung erlassen musste.

Nach dem Niedergang des Römischen Reiches geriet der Spargel durch die Wirren der Kriege und der Völkerwanderung fast in Vergessenheit und wurde erst im Mittelalter wieder in Kloostergärten erneut kultiviert. Da in den Klöstern dem Luxus zu entsagen war, wurde der Spargel als Heilpflanze umfunktioniert. In vielen Kräuterbüchern wurde zunehmend auf die diuretische, blutreinigende Wirkung von Spargel hingewiesen.

Zu Beginn des 16. Jh. war Spargel in Frankreich und England bekannt. Der deutsche Botaniker Hieronymus Bock (1498–1554) spricht in seinem Kräuterbuch (1539) vom Spargel als „liebliche Speise für die Leckermäuler“. Im Stuttgarter Lustgarten wurde 1567 erstmals auf deutschem Boden ein Spargelbeet angelegt. Bis Ende des 17. Jh. war der Spargel in Europa ausnahmslos grün, erst um etwa 1760 kam der Bleichspargel in Mode. Den Ruf eines königlichen Gemüses verdankt der Spargel auch König Ludwig XIV. (1638–1715) von Frankreich. Dieser ließ sich aus speziellen Gewächshäusern ganzjährig Spargel servieren.

Gegen Ende des 18. Jh. hatte sich die Bedeutung des Spargels von der Arzneipflanze zum Luxusgemüse für Könige, Fürsten und Adelige gewandelt. Mit der Industrialisierung und der Massenproduktion wurde der Spargel später auch für die breite Bevölkerung erschwinglich.

In der Volksmedizin wird seit vielen Gene-

rationen auf die Qualitäten des Spargels als Blutreinigungsmittel und Diuretikum sowie auf Erfolge bei vielen Krankheiten (v. a. Nieren- und Blasenleiden) hingewiesen. Die Indikationsliste ist lang und erweckt beinahe den Anschein vom Spargel als Allheilmittel. Was ist jedoch – wissenschaftlich gesehen – wirklich dran am Spargel als Heilmittel?

Dieser Frage ist der Internist und Nephrologe Dr. med. Rainer Nowack nachgegangen und hat die wissenschaftliche Literatur ausgewertet. Obwohl z. B. die entwässernde Wirkung des Spargels den meisten Menschen als gesichert erscheint, ist diese wissenschaftlich nicht belegt. Die wenigen Studien hierzu konnten keinen Nachweis erbringen. Diverse Studien mit außereuropäischen Spargelarten weisen laut Nowack auf beachtliche Heilwirkungen hin. Eine entwässernde Wirkung spielt aber auch hier keine Rolle. Mit der aus der Volksmedizin tradierten langen Indikationsliste ist der Spargel deutlich überfordert. Laut Nowack sind die phytotherapeutisch interessanten Stoffe des Spargels leider kaum erforscht. Seiner Meinung nach verdienen v. a. die Saponine (sekundäre Pflanzenstoffe) im Spargel mehr Beachtung.

Die Wissenschaft hat sich kurioserweise bislang viel mehr mit dem Uringeruch nach Spargelverzehr beschäftigt als mit dessen Eigenschaft als Diuretikum bzw. Heilmittel. Der strenge Uringeruch nach Spargelkonsum ist auf diverse schwefelhaltige Verbindungen zurückzuführen, die bei der Verdauung des Spargels entstehen und mit dem Urin ausgeschieden werden. Bei ca. 50 % der Spargelesser entstehen genetisch bedingt diese merkwürdigen Gerüche, bei der anderen Hälfte nicht.

Die inneren Werte des Spargels

Auch wenn der Spargel der langen Liste an medizinischen Indikationen nicht gerecht wird, so ist er dennoch als gesundes Gemüse anzusehen. Eine Portion gekochter Spargel (500 g) liefert nur 85 kcal, weshalb sich dieser hervorragend als Bestandteil einer Entfettungsdiät im Mai und Juni eignet. Mit einem Wassergehalt von ca. 94 % zählt Spargel neben Brokkoli, Tomaten und Gurken zu den wasserreichsten Gemüsesorten. Der niedrige Energiegehalt bedingt auch eine hohe Nährstoffdichte (d. h. Nährstoffgehalt bezogen auf Energiegehalt) des Spargels: mehr als doppelt so hoch wie bei Tomaten, mehr als fünfmal so hoch wie bei Möhren. Spargel zählt neben grünem Blattgemüse, Spinat, Brokkoli und Grünkohl auch zu den folsäurereichen Lebensmitteln. Eine Portion gekochter Spargel deckt den täglichen Folsäurebedarf, den Tagesbedarf an Vitamin C und E zu ca. 70 %, an Vitamin B1 und Vitamin B2 zu knapp 50 %. Zudem weist Spargel beachtliche Mengen an Kalium, Magnesium, Zink, Selen, Eisen und Kupfer auf. Der relativ hohe Faseranteil in frischem Spargel wirkt sanft abführend.

Das schlagende Argument für den Verzehr von Spargel sind jedoch nicht seine Nährstoffe, sondern sein feiner Geschmack. Dieser entsteht zu 85 % durch eine Vielzahl flüchtiger Substanzen (Aromastoffe), welche durch die Nase beim Riechen oder Kauen aufgenommen werden.

„Morgens gestochen und mittags verzehrt!“

Tatsächlich schmeckt Spargel am besten, wenn man ihn – gemäß dieser alten Bauernregel – noch am Tag der Ernte zubereitet und verzehrt. Beim Einkauf sollte man unbedingt auf diverse Frischezeichen achten. Frische Spargelstangen haben glatte, noch leicht feuchte Schnittflächen, eine glänzende Schale und quietschen, wenn man sie aneinander reibt. Die Stangen sollten fest und prall sein und beim Biegen leicht brechen. Die weißen oder lila Köpfe sollten geschlossen sein, eine saftige Konsistenz haben und angenehm duften.

Falls der Spargel nicht am Erntetag gegessen wird, schlagen Sie



weißen oder lila Spargel in ein feuchtes Küchentuch ein und legen ihn in den Kühlschrank. Dort hält er sich ca. 2–3 Tage lang frisch. Längeres Lagern führt zur Verholzung. Grünen Spargel lagern Spargelkenner gekühlt und senkrecht stehend. Bleichspargel kann nach Waschen und Schälen auch 3 bis 6 Monate lang tiefgekühlt werden. Er sollte bei Verwendung nicht aufgetaut, sondern gefroren ins kochende Wasser gegeben werden. Die Garzeit verkürzt sich dann um etwa ein Viertel. Dem Kochwasser sollte etwas Salz und Butter zugefügt werden. Die Garzeit liegt beim Bleichspargel bei 10–15 min, beim Grünspargel bei ca. 8 min. Verzehrsmöglicher Spargel sollte bissfest (al dente) sein.

Die Zubereitungsmöglichkeiten des Spargels sind vielfältig. Er schmeckt zu Fleischgerichten, aber auch vegetarisch, traditionell mit Sauce hollandaise und Pellkartoffeln. In Stücke geschnitten kann man ihn Salaten beifügen.

Fazit

Das Potenzial des Spargels als Heilpflanze könnte größer sein, wenn sich die medizinische Wissenschaft mit seinen physiologischen Auswirkungen beschäftigen würde. Einige gesundheitsbezogene Aussagen über den Spargel sind aus wissenschaftlicher Sicht bestenfalls als Vermutung anzusehen. Überraschend ist, dass selbst die vielfach tradierte und heute noch oftmals zitierte entwässernde Wirkung des Spargels wissenschaftlich nicht belegt ist. Aber dieses v.a. für den Wissenschaftler relevante Detail wird die vielen Spargel-Gourmets, zu welchen ich mich im Übrigen auch zähle, mit Recht wohl kaum vom alljährlichen ausgiebigen Genuss dieses nährstoffreichen und besonders delikaten Saisongemüses abhalten. ■