



Spargel/Spargelpulver

Herkunft von Spargel

Spargel gehört zur Familie der Spargelgewächse (Asparagaceae). Es gibt viele verschiedene Arten dieses Gewächses, doch uns ist vor allem der *Asparagus officinalis*, der Gemüsespargel bekannt. Er wird vor allem in warmen und gemäßigten Zonen angebaut, wie in Süd- und Mitteleuropa. Der heimische Spargel wird in der Regel ab Mitte April bis Juni geerntet. Da die Kultivierung recht aufwändig ist und von Hand geerntet wird, zählt das Gemüse auch eher zu den teureren Sorten. Daher galt der Spargel im 16. Jahrhundert als besonders edel und wurde unter der Bezeichnung „königliches Gemüse“ bekannt.

Der Spargel wird hauptsächlich in drei Sorten unterteilt. Weißer, violetter oder grüner Spargel. Wobei diese sich vor allem in der Anbaumethode unterscheiden. Damit der weiße Spargel auch weiß bleibt, wird er unterirdisch angezogen. Grüner Spargel dagegen wird dem Licht ausgesetzt, wodurch er den grünen Farbstoff Chlorophyll produziert und seine charakteristische Farbe bekommt. Spargelpulver wird aus dem gemahlene weißen Spargel gewonnen.

Aroma und Inhaltsstoffe von Spargel

Der Geschmack des Spargels ist schwer zu beschreiben. Er schmeckt süßlich mit einer leicht bitteren Note. Spargel besteht zu 90 % aus Wasser und ist deshalb auch besonders kalorienarm. Zudem sind Ballaststoffe, Eiweiß und Kohlenhydrate enthalten. Doch auch Mineralstoffe und Vitamine sind vorhanden. Vor allem Vitamin C ist im Spargel – besonders in den Spargelköpfen – reichlich zu finden, außerdem Vitamin E sowie Vitamin B1 und B2. Der Gehalt von letzterem deckt bei einer Portionsgröße von 500 g den halben Tagesbedarf eines Erwachsenen. Der Tagesbedarf von Vitamin C und Folsäure wird sogar überschritten.

Anwendung von Spargel

Schon vor über 5000 Jahren war der Spargel als Heilpflanze bekannt. Sei es gegen Husten und Geschwüre, Blasenbeschwerden oder als Potenzmittel. Spargel wurde gerne als Heilmittel eingesetzt und auch Hippokrates war offenbar von seiner Wirkung überzeugt. Schon der Name sagt es: „*Officinalis*“, also eine Pflanze mit bestätigter heilender Wirkung.

Spargel ist vor allem für seine harntreibende Wirkung bekannt. Das liegt unter anderem am hohen Kalium- und Asparaginsäure-Gehalt. Aber auch die enthaltenen Steroidsaponine tragen dazu bei. Die Harnwege und Nieren werden gespült und dadurch Nieren und Blasenentzündungen vorgebeugt. Wird jedoch Spargelpulver zu diesem „Durchspüleffekt“ verwendet, sollte auf eine großzügige Flüssigkeitszufuhr geachtet werden. Der möglicherweise strenge Geruch des Urins wird durch den im Spargel vorhandenen Aromastoff Asparaginsäure hervorgerufen.

Spargel wird zudem auch eine unterstützende Wirkung gegen den morgendlichen Kater nach einer durchfeierten Nacht zugesagt. Gichtpatienten sollten Spargel nicht im Übermaß genießen. Spargel enthält viele Purine, die im Körper zu Harnsäure umgewandelt werden. Ist zu viel Harnsäure vorhanden, kann sie nicht mehr vollständig über den Urin ausgeschieden werden und fällt zu Harnsäurekristallen aus, die sich in den Gelenken ablagern und so einen Gichtanfall hervorrufen kann.

Spargel in der Küche

Allseits beliebt und bekannt ist der Spargel mit Kartoffeln und **Sauce Hollandaise**, mit Kochschinken, anderem Gemüse oder Fleisch. Doch neben den deftigen **Spargel-Gerichten** macht sich Spargel auch in Gerichten wie einer Quiche, auf Flammkuchen, als einfache Cremesuppe oder im Salat. Auch zu Nudeln und **Curry** passt Spargel wunderbar und bringt Abwechslung in die Küche.

Über die "5 Gründe, warum Spargel so gesund ist" lesen Sie hier:

Spargel ist in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: