

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 56 (1999)  
**Heft:** 4: Wieviel Wasser braucht der Mensch?

**Artikel:** Spargel ist Spitze!  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557735>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 02.05.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



Manche mögen's roh ... Sie geniessen ungekochten Spargel mit einer Vinaigrette oder einem Quark-Kräuter-Dip und erhalten die geballte Vitamin- und Mineralstoffladung «ungekürzt».

## Spargel ist – Spitze!

**Ob grün, ob weiss, an der Sonne gereift oder aus dem Sand gestochen, Spargel ist nicht nur eine kulinarische Delikatesse, auch seine Qualitäten als Naturheilmittel überzeugen.**

Früher selten und sehr teuer, dann ein exklusives «Sonntagsessen», ist Spargel heute, wenigstens in der Hochsaison, kein Luxus mehr. Spargelzeit ist von Ende April bis 24. Juni (Johanni) – falls er in unseren Breitengraden und aus dem Freiland geerntet wird. Um ein bis zwei Wochen vorgezogen wird die Ernte, wenn man über die Dämme wärmespeichernde Folie spannt, noch früher kommt Spargel aus dem Gewächshaus. Importspargel in der grünen Version ist praktisch das ganze Jahr über erhältlich, «ganz in Weiss» kommt er schon Anfang März aus Griechenland, Italien, Spanien und Frankreich auf unsere Ladentische und Marktstände. Weil viele den ersten Spargel kaum erwarten können, hat selbst aus Südafrika eingeflogene Ware eine gute Marktchance – falls der Verbraucher nicht über den ökologischen Unsinn nachdenkt.

### Grün oder weiss – bloss eine Frage des Lichts

Aus dem fleischigen, ausdauernden Wurzelstock des zu den Liliengewächsen gehörenden Spargel (*Asparagus officinalis*) treiben im Frühjahr, wenn der Boden sich mindestens auf 16 °C erwärmt hat, fingerdicke Sprossen. Sie haben schmale Spitzen mit schuppigen Niederblättern, die für die meisten Kinder das Ungeniessbare und für die meisten Erwachsenen das Allerbeste am Spargel sind.

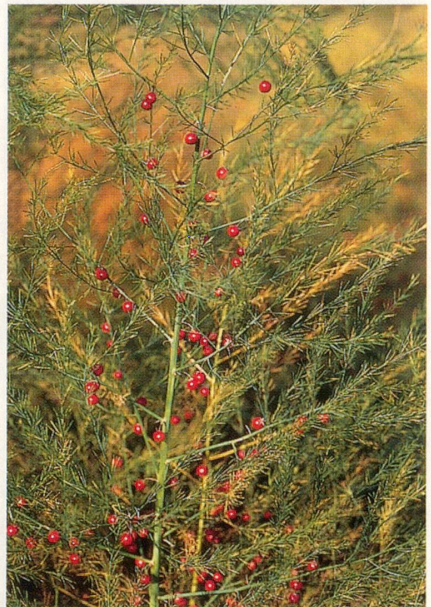
Traditionsgemäss werden bis zum Johannistag die ständig nachwachsenden Triebe abgeschnitten. Danach gönnt man dem Spargel



eine lange Ruhepause, in der er genügend Nährstoffe anreichern kann – bis zur nächsten Spargelernte. Die überirdische Pflanze verzweigt sich bäumchenartig und wird bis zu einem Meter hoch. Im Spätsommer bringen die weisslichen bis grün-gelben Glocken-Blüten erbsengrosse rote Beeren hervor, die schwarze Samen enthalten.

Woher der Spargel eigentlich kommt, weiss niemand so recht: die grosszügigen Herkunftsbezeichnungen lauten mal Orient, mal Kleinasien, mal Asien. Sicher ist, dass es bis vor 200 Jahren nur grünen Spargel gab. Erst seit die Holländer auf die Idee kamen, kleine Erddämme anzuhäufeln, um den Lichteinfall und damit die Grünfärbung zu verhindern, kennen wir den Bleichspargel. Er hat sich derart durchgesetzt, dass inzwischen viele glauben, beim grünen Spargel handle es sich um eine andere Sorte. Das ist aber nicht der Fall. Die Farbe ist kein Sortenmerkmal, sondern hängt von den Anbaubedingungen ab: sobald die weissen Spargelspitzen die Erde durchbrechen und Licht sehen, reichern sie Chlorophyll an und färben sich bläulich-violett bis grün.

Seit kurzem und nur selten kann man auch einen über der Erde wachsenden dunkel-violetten Spargel kaufen, der den Pflanzenfarbstoff Anthocyan in höherer Konzentration enthält und im Geschmack bitterer ist.



### Hand- und Knochenarbeit für den Bleichspargel

Ob grün oder weiss, ist eine Frage des Geschmacks. In den meisten Ländern der Erde wird mehr grüner Spargel angebaut. In Europa und insbesondere in Frankreich und Deutschland wird zu 95 Prozent Bleichspargel gegessen. Die deutschen Hauptanbauggebiete des Spargel liegen bei Lübeck, Braunschweig, Mainz, Schwetzingen, Ulm und in den neuen Bundesländern. Berühmt sind auch der Horburger und Hördter Spargel aus dem Elsass, der Cavaillon-Spargel mit seinen leicht bläulichen Spitzen aus Südostfrankreich und der Spargel aus Argenteuil bei Paris. In der Schweiz gibt es eine kleine inländische Produktion, beispielsweise aus dem Rheintal.

Geerntet wird erstmals, wenn die Spargelbeete ins dritte Jahr gehen, doch erst im vierten Jahr wird der volle Ertrag erwartet – mit ein bis zwei Kilo pro Pflanze. Anbau und Ernte sind beim weissen Spargel wesentlich aufwendiger als beim grünen – daher erklären sich auch die Preisunterschiede. Der Bleichspargel muss nicht nur vorsorglich durch aufgeschüttete Erdwälle vor dem Sonnenlicht geschützt werden, auch die Ernte muss quasi im Dunkeln passieren. Feine Haarrisse im Boden zeigen an, dass eine Stange kurz davor ist, sich ans Tageslicht durchzuschieben. Dann wird sie von Hand ausgegraben und so vorsichtig abgeschnitten, dass benachbarte Triebe nicht verletzt werden. Anschliessend wird das Loch wieder zugeschüttet, damit die noch nicht erntereifen Sprossen weiter im Dunkeln münkeln können. Diese heikle Arbeit kann keine Maschine leisten, hier sind ausschliesslich Handarbeit und Fingerspitzengefühl

Nach dem 24. Juni lässt man den Spargel ins «Kraut schiessen», damit die Pflanzen genügend Reservestoffe im Wurzelstock bilden können und eine gute Ernte im nächsten Frühjahr gesichert ist.



Bei der Ernte von Grünspargel entfällt das Ausgraben des Wurzelstocks, das «Stechen» der etwa 20 Zentimeter langen Stangen und das neuerliche Zuschütten des Erdlochs mit den nachwachsenden Trieben. Die grüne Sprosse wird, sobald sie eine gewisse Länge hat, einfach über dem Boden abgeschnitten.

(und ein stabiler Rücken) gefragt. Bei sommerlichen Temperaturen wachsen die Spargel mehrere Zentimeter pro Tag, so dass in der Hochsaison zweimal täglich geerntet werden kann.

Bei der Kennzeichnung der Qualitätsklassen geht es neben der Angabe des Herkunftslandes in erster Linie um «Äusserlichkeiten». Länge und Ebenmässigkeit der Stangen sind massgebend, nicht Erntezeitpunkt, Geschmack oder Inhaltsstoffe. In die Handelsklasse Extra oder Eins gehören keine zerbrochenen, hohlen, berosteten oder zu dünnen Stangen. Nicht schneeweisse Stangen werden in niedrigere Handelsklassen eingestuft, obwohl die Verfärbungen durch das Sonnenlicht weder das Aroma noch die Qualität der Inhaltsstoffe schmälern.

Konventionell angebauter Spargel ist infolge Überdüngung leider oft mit Nitrat belastet. Im Bioanbau, der ohne Kunstdünger und chemische Spritzmittel auskommen muss, stellt sich dieses Problem nicht. Und tatsächlich hat sich Spargel inzwischen zum umsatzstärksten Freilandgemüse im Bioanbau gemausert. Er ist allerdings um 10 bis 30 Prozent teurer als konventionelle Ware.

### Frisch, frischer, am frischesten

Wer die Chance dazu hat, sollte sich direkt beim Spargelbauer eindecken, denn Frische

ist bei dem edlen Gemüse oberstes Qualitätsgebot. Grünspargel ist dabei noch empfindlicher als weisser Spargel, denn seine stärker aufgeblühten Köpfe begünstigen die bakterielle Zersetzung und die Wasserverluste, was sich auch durch das schnellere Welken der grünen Stangen zeigt. Spargel, der auf lange Transportstrecken geschickt wird, wird sofort nach der Ernte gekühlt und gewässert, manchmal «fad» gewässert, denn dadurch verliert er einen Teil der Geschmacksstoffe, Vitamine und Mineralien. Der beste Frischetest besteht darin, die Schnittstellen zu prüfen (sie müssen glatt, leicht glänzend, saftig und knackig sein). Bei gelagertem Spargel, dessen Enden nachgeschnitten wurden, um eine nicht vorhandene Frische vorzutäuschen, riecht der Saft an der Schnittfläche säuerlich. Zu Hause wickeln Sie den Spargelbund in ein feuchtes Tuch und bewahren ihn höchstens drei Tage im Gemüsefach des Kühlschranks auf.

### Kümmerling bei den Kalorien, Kraftprotz bei den Vitaminen

Spargel besteht zu 93 bis 95 Prozent aus Wasser. Der Rest aber hat es in sich. Es gibt kaum ein Nahrungsmittel, das so wenig Kalorien hat (17 kcal pro 100 Gramm) und dabei eine so grosse Vielfalt an Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen enthält.

Spargel enthält Vitamine der B-Gruppe (B1, B2, Niacin, B6, Pantothenensäure), reichlich Betacarotin, Vitamin C, E und K (Blutgerin-

nung). Besonders hoch ist der Gehalt an Folsäure – schon 350 Gramm Spargel decken den Tagesbedarf von 300 Mikrogramm des Vitamins, das an vielen wichtigen Stoffwechselprozessen beteiligt ist, bei der Bildung der roten Blutkörperchen mitwirkt und für eine gesunde Nerventätigkeit notwendig ist.

Spargel ist auch ein wichtiger Lieferant von Kalium (205 mg pro 100 g), das den Blutdruck reguliert und für die Herzfähigkeit wichtig ist. Auf den hohen Kaliumgehalt ist auch die entwässernde und entsäuernde Wirkung des begehrten Gemüses zurückzuführen. Das Kalium in Kombination mit wenig Natrium (4 mg pro 100 g) macht Spargel zur idealen Speise für Menschen mit hohem Blutdruck, Blasen- und Nierenleiden und Neigung zu Ödemen.

Ausserdem enthalten sind Kalzium, Mangan (wichtig für Diabetiker: blutzuckersenkend), Kupfer, Magnesium und recht viel Zink, das ja bekanntlich bei der Immunabwehr eine wichtige Rolle spielt.

Grüner Spargel enthält übrigens noch mehr Vitamin C und Beta-carotin als Bleichspargel und ausserdem einen wertvollen Eiweissstoff, die Asparaginsäure.

Der Ballaststoffgehalt ist nicht übermässig hoch, doch trägt er zu einer geregelten Verdauung bei. Bedeutender ist die harntreibende Wirkung, denn Spargel enthält mehrere Stoffe, die wasserschwemmende Wirkung besitzen. Der ganz spezielle Geruch des Urins nach einer Spargelmahlzeit ist auf Schwefelverbindungen zurückzuführen – total normal und kein Grund zur Besorgnis.

Das begehrte Spitzengemüse wird wegen des minimalen Fett- und Kohlenhydratgehalts und der harntreibenden Wirkung gern als Diät- und Entschlackungsmittel angepriesen. Chacun à son goût! Richtig ist, dass man beim Spargel ordentlich zuschlagen kann, ohne dass die Waage nach oben ausschlägt – allerdings müssen dann auch die Begleitzutaten entsprechend kalorienarm sein.

### Nicht am falschen Ende sparen

Bei der Zubereitung von Spargel ist das Schälen sehr wichtig. Während grüner Spargel gar nicht oder nur im unteren Drittel geschält wird, soll weisser Spargel zwar sparsam, aber nie geizig geschält werden. Schlecht geschälter Spargel kann einem den Genuss des königlichen Gemüses ziemlich verderben. Gewaschene Schalen und abgeschnittene Spargelenden nicht wegwerfen: sie eignen sich für eine Brühe oder einen Saucenfond.

Die gesündeste Methode des Garens ist im Dampf: aufrecht stehende oder flach liegende Stangen in einem Siebeinsatz, die nicht mit Wasser in Berührung kommen, bewahren Geschmacks- und Mineralstoffe sowie Vitamine am besten. Besitzen Sie keinen Spargeltopf, können Sie die Stangen auch, zusammen mit einem Stückchen Butter, wenig Salz und einer Prise Zucker, in wenig Wasser garen (kalt aufsetzen) – verwenden Sie dann aber das (übrigens appetitanregend wirkende) Spargelwasser als Suppengrundlage.

• IZR

*Einige wenige Menschen leiden unter der «Spargelkrätze», das ist ein allergischer Hautausschlag bei Kontakt mit frischem Spargel. Es gibt aber auch Spargel-Allergien, die Durchfall oder Bauchschmerzen hervorrufen.*

*Gichtkranke, die auf den Harnsäurespiegel achten müssen, sollten wissen, dass 100 Gramm Spargel 30 mg Purine enthalten (das liegt im Bereich der Kohlsorten und weit unter dem von Hülsenfrüchten). Für einzelne Spargelmahlzeiten spielt das keine Rolle, besonders wenn man viel dazu trinkt. Langdauernde strenge Spargel-Diäten eignen sich jedoch nicht.*

*Rezepte für eine zehntägige Spargeldiät finden Sie u.a. in Prof. Dr. P.-J. Paschold/ G. Brennenstuhl: «Gesund und schlank durch Spargel», Trias Verlag, Fr. 23.80/DM 24.80/ATS 181.-*

