

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 84 (2006)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Eine ganze Stange Genuss  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-724386>

### **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:** 18.01.2026

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

# Eine ganze Stange Genuss

*Welch edle Statur, welch raffinierter Geschmack! Wen wunderts da noch, dass Spargeln lange Zeit nur an den Tischen der Reichen serviert wurden?*

Ist das überhaupt eine Sie oder ein Er? Es ist, laut Duden, ein Er. Der Spargel also. Ausser in der Schweiz, wo er auch die Spargel sein darf. Gut so, bleiben wir bei der weiblichen Form. *Asparagus officinalis*: die Königin der Gemüse und das Gemüse der Könige. Der Sonnenkönig, Ludwig XIV., liebte sie so sehr, dass er verlangte, Spargeln das ganze Jahr hindurch geniessen zu können. Daraufhin entwickelte Jean de La Quintinie, des Königs Gärtner, ein geschütztes Anbausystem, welches eine praktisch ganzjährige Ernte erlaubte. Von allen Schätzen, die der Sonnenkönig aus dem Besitz seines Oberintendanten der Finanzen, Fouquet, nach Versailles schaffen liess, waren sie für ihn das höchste Gut: die beiden Gartenkünstler Le Nôtre und La Quintinie. Der eine schuf den gigantischen geometrischen Garten um des Königs Schloss. Der andere, La Quintinie, verwandelte ein riesiges Sumpfgebiet in einen Obst- und Gemüsegarten. Zu den unglaublichsten Jahreszeiten zauberte er seiner Majestät Erbsen und Artischocken, Feigen und Birnen auf die Tafel. Und Spargeln.

Die vornehme Dame gehört zur Familie der Liliengewächse, wie auch Zwiebeln, Schnittlauch, Knoblauch und Lauch. Bis zu Beginn des 19. Jahrhunderts blieb die Spargel den oberen Zehntausend vorbehalten. Erst später wurde sie demokratisiert.

Ob nun die Grüne oder die Weisse besser schmeckt, ist eine Frage, an der sich Feinschmecker gerne die Zähne ausbeissen. Es ist und bleibt Geschmacksache. Wieso die Grüne überhaupt grün ist? Weil sie nicht wie ihre weissen Artgenossen unter der Erde in Hügelbeeten, sondern ohne Abdeckung gezogen wird. Durch das Licht erhält sie ihre grüne Farbe. Am besten, man kocht beide und vergleicht beim Essen. ■



## Quiche aux asperges

Für ein Blech von 30 Zentimeter Durchmesser

0,5 kg weisse Spargeln  
0,5 kg grüne Spargeln  
Salz  
1 Kuchenteig, 270 g, achteckig ausgewallt  
4 EL Paniermehl  
200 g Gruyère, gerieben  
20 halbe Baumnüsse  
Kerbel für die Garnitur

### Guss:

2 dl Milch  
4 frische Eier  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

► Weisse Spargeln vom Köpfchen, grüne Spargeln im unteren Drittel schälen. Holzige Enden abschneiden. In siedendem Salzwasser nacheinander bissfest kochen. Eiskalt abschrecken und abtropfen lassen.

► Kuchenteig samt Backpapier in das Kuchenblech legen. Rand nach innen

umschlagen. Boden mit einer Gabel dicht einstechen. Paniermehl darauf verteilen. Spargelstangen halbieren und dekorativ auf den Teig legen. Ofen auf 220 Grad vorheizen.

► Für den Guss Milch und Eier miteinander verquirlen. Mit Salz und Pfeffer pikant würzen. Guss über die Spargeln giessen. Reibkäse darauf verteilen und mit den Baumnusshälften belegen. In der unteren Ofenhälfte 10 Minuten backen. Temperatur auf 180 Grad reduzieren und rund 30 Minuten fertig backen.

► Quiche aus der Form heben, kurz ruhen lassen und mit Kerbel garnieren. Dazu passt ein knackiger Blattsalat.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten + ca. 40 Minuten backen. Pro Person ca. 18 g Eiweiss, 24 g Fett, 22 g Kohlenhydrate, 1550 kJ/370 kcal.

### Die neue Saisonküche lädt zum Osterbuffet

Die Eier müssen Sie selber suchen – aber mit welchen Osterköstlichkeiten Sie Freunde und Familie überraschen können, zeigt die neue Saisonküche. Das Kochmagazin erscheint monatlich. Das Jahresabo kostet nur 34 Franken; Bestellung oder Gratis-Probe-exemplar: [www.saison.ch](http://www.saison.ch) oder Tel. 0848 87 77 77 (Normaltarif).



## DAS BEWIRKEN SPARGELN

### Allergien

Spargel gehört zwar zu den allergieärmsten Gemüsen, doch es gibt trotzdem Menschen, bei denen stark juckende Hautrötungen und Ekzeme auftreten. Ausgelöst wird die allergische Reaktion in der Regel durch das Schälen der rohen Spargeln.

### Cholesterin

Wie alle Gemüse enthält Spargel kein Cholesterin. Wer zu hohe Blutfettwerte hat, kann das Liliengewächs also gerne und häufig in den Speiseplan einbauen.

### Diabetes

Im schmackhaften Stangengemüse verbergen sich 94 Prozent Wasser. Dies und die Tatsache, dass Spargeln wenig Eiweiss, Kohlenhydrate und Fett enthalten, machen sie zum idealen Mahl für Diabetiker.

### Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Saponine lautet hier das Zauberwort. Diese sekundären Pflanzenstoffe beugen nachweislich Krebs und Herz-Kreislauf-Krankheiten vor und finden sich reichlich in Spargeln.

### Übergewicht

*Asparagus officinalis*, so die botanisch korrekte Bezeichnung, enthält die Vitamine A, B, C und Folsäure und von den Mineralstoffen relativ viel Kalium und Zink. Wer mit Gewichtsproblemen kämpft, darf bei Spargeln richtig zuschlagen – vorausgesetzt, man lässt die fettige Sauce weg. Denn Spargeln enthalten nur 17 Kalorien pro 100 Gramm. Zudem kennt man das Frühlingsgemüse auch als lustvolle Möglichkeit zum Entschlacken.

### Verdauung

Spargeln sind als leichtes Abführ- und Beruhigungsmittel bekannt. Aufgrund des hohen Anteils an unverdaulichen Fasern sind sie sehr ballaststoffreich, was die Stuhlmenge vermehrt und dadurch die Darmtätigkeit anregt. Spargeln wirken harntreibend. Sie sollen gegen Harnwegerkrankungen wie zum Beispiel Blasenentzündung, gegen Rheuma, Arthritis und Gicht wirken.

**Fachliche Beratung:** Marianne Hug, dipl. phil. II, Ernährungswissenschaftlerin, Zürich