

SPARGEL

Wie gesund ist Spargel?

Spargel ist besonders reich an Vitamin C, boostet damit unser Immunsystem, enthält viele Vitamine der B-Gruppe, welche gut für unseren Zellstoffwechsel sind, und versorgt unseren Körper mit sekundären Pflanzenstoffen. Diese schützen uns vor freien Radikalen, die Zellschäden verursachen können. Zudem besitzt Spargel noch die Mineralstoffe Eisen, Magnesium, Kalzium und Phosphor, welche gut für unser Blut und den Knochenaufbau sind.

Die Nährstoffe im Spargel

Spargel besteht zu 94 Prozent aus Wasser und zählt mit seinen 6 Kilokalorien pro 100 Gramm zu den besonders kalorienarmen Gemüsearten. Außerdem stecken im gegarten weißen Spargel:

- 0,1 g **Fett**
- 2 g **Eiweiss**
- 2 g **Kohlenhydrate** (resorbierbar)
- 1 g **Ballaststoffe**

Die **glykämische Last** des Spargels ist äußerst niedrig, was bedeutet, dass er den **Blutzuckerspiegel kaum beeindrückt**. Diabetiker, Entschlackungskurende oder Abnehmwillige können bei Spargel folglich grenzenlos zuschlagen.

Inulin schützt vor Krankheiten

Der Ballaststoffgehalt im Spargel ist zwar nicht sehr hoch, doch enthält er einen ganz besonderen Ballaststoff, **das Inulin, ein Stoff, der als Präbiotikum gilt, was bedeutet, dass er als Futter für die nützlichen Darmbakterien dient und somit die Darmflora äußerst positiv beeinflusst.**

Wenn die Darmbakterien Inulin verstoffwechseln, entstehen kurzkettige Fettsäuren. **Diese wirken gegen Entzündungen und helfen bei der Regulierung des Fett- und Zuckerstoffwechsels.**

Gleichzeitig wird bei regelmäßiger Inulin Einnahme **die Lust aufs Schlemmen gehemmt und das Sättigungsgefühl verstärkt**, was bei der Gewichtsabnahme helfen kann.

Studien haben somit auch gezeigt, dass Inulin bzw. die kurzkettigen Fettsäuren das Risiko für zahlreiche Leiden wie z. B. Übergewicht, Verstopfung, Diabetes, Bluthochdruck, Herzinfarkt, Dickdarmdarmkrebs und Knochenkrankheiten senken.

Die Vitamine im Spargel

Der gesundheitliche Wert des Spargels wird außerdem von den zahlreich vorhandenen Mikronährstoffen bestimmt. **Dazu zählen insgesamt mehr als 10 verschiedene Vitamine.**

In nur 100 Gramm Spargel (weiß, gegart) stecken u. a.:

- 518 µg **Beta-Carotin (30 Prozent der RDA**=empfohlene Tagesdosis): Wird auch als Provitamin A definiert, da es im Körper zu **Vitamin A** umgewandelt werden kann, das wiederum für den **Sehvorgang und den Stoffwechsel** essenziell ist.
-
- 48 µg **Vitamin B9/Folsäure (12 Prozent** der RDA): Ist beteiligt an der **Produktion von Glückshormonen** wie Dopamin und sehr wichtig für das **ungeborene Kind** (Prävention Spina bifida/**offener Rücken**).
-
- **45 µg Vitamin K (65 Prozent** der RDA): Ist wichtig für die **Blutgerinnung, den Knochenstoffwechsel und ein gesundes Herzkreislauf-System.**
-

- **10 mg Vitamin C (10 Prozent** der RDA): **Wirkt gegen freie Radikale, schützt vor krebserregenden Stoffen und verbessert die Eisenaufnahme.**
-
- **2,2 mg Vitamin E (19 Prozent** der RDA): **Das kraftvolle Antioxidans bremst den Alterungsprozess, schützt Herz sowie Arterien und steigert die Fruchtbarkeit.**
-

Bedenken Sie bei diesen Werten, dass eine Portion Spargel durchaus aus 500 Gramm Spargel bestehen kann. In diesem Fall würde der Vitamingehalt pro Essen um das Fünffache höher ausfallen!

Die Mineralstoffe im Spargel

In Bezug auf den Mineralstoffgehalt weiß der Spargel ebenfalls zu überzeugen. In 100 Gramm gegartem weißem Spargel verbergen sich u. a.:

- **165 µg Kupfer (13,2 Prozent** der RDA): **Wirkt entzündungshemmend und sorgt in Bezug auf die Bänder, Knorpel, Gefäße und das Bindegewebe für eine ausreichende Elastizität.**
-
- **0,5 mg Eisen (4,5 Prozent** der RDA): **Transportiert in den roten Blutkörperchen den Sauerstoff und spielt eine wichtige Rolle bei der Energiegewinnung.**
-
- **336 µg Zink (4 Prozent** der RDA):

Unterstützt die **Immunabwehr, ist essenziell** für die Fruchtbarkeit und das Wachstum sowie für gesunde Knochen.

- **47 mg Schwefel** (keine RDA): **Ist wichtig für den Eiweißstoffwechsel und wirkt entgiftend.**

Entgiften mit Spargel: Geht das?

Da Spargel durch die enthaltene Asparaginsäure harntreibend wirkt, sollten Menschen mit Nierensteinen oder Gicht besser einen Arzt konsultieren, bevor Sie in der Spargelzeit zu dem Gemüse greifen – oder sollten sogar ganz drauf verzichten. Ein verbreiteter Mythos besagt auch, dass Sie durch die harntreibende Wirkung des Spargels Ihren Körper entgiften können. Dem ist aber nicht so. Dass Spargel Giftstoffe aus dem Körper transportiert ist nicht wissenschaftlich belegt.

Woher kommt der typische Uringeruch?

Manchen ist er zur Spargelzeit wohlbekannt, andere wissen gar nicht, wovon die Rede ist: der strenge Geruch, der sich ausbreitet, wenn man nach einem Spargelgericht aufs Klo geht. Weshalb riecht der Urin nach dem Genuss von Spargel so komisch und warum ist das nicht bei allen Menschen so?

Grund dafür ist die enthaltene Asparaginsäure, eine Schwefelverbindung, die unser Körper verstoffwechselt und die Abbauprodukte über den Urin ausscheidet. Allerdings benötigt unser Körper zum Abbau der Asparaginsäure ein bestimmtes Enzym, das wiederum nicht jeder Mensch besitzt – und folglich während der Spargelzeit auch nicht mit streng riechendem Urin konfrontiert wird. Manche Menschen wiederum scheiden die Geruchsstoffe zwar aus, können sie aber nicht riechen. Noch ist nicht klar, warum Spargel so unterschiedlich wirkt.

Darüber hinaus gibt es noch violetten Spargel.

Die auffallende Färbung entsteht, da die Stangen nicht gleich gestochen werden und ungefähr einen Tag mehr Sonneneinstrahlung erhalten. Es werden **Anthocyane gebildet, Anthocyane schützen vor Krebs. Violetter Spargel schmeckt durch diese natürlichen Farbstoffe würziger und sind insbesondere in Frankreich sehr beliebt.**

Von der bitteren Heilpflanze zum leckeren Gemüse

Lange bevor der Spargel als Lebensmittel Anklang fand, wurde er als **Heilpflanze geschätzt. In China, Griechenland und Ägypten wurden verschiedenste wildwachsende Spargelarten bereits vor Tausenden von Jahren z. B. bei Husten, Blasenproblemen und Geschwüren angewandt. Dabei wurden alle Pflanzenteile verwendet, vor allem die Wurzeln, aber auch die Sprosse, Blätter, Blüten und Beeren.**

Unser Gemüsespargel wurde bis ins 19. Jahrhundert ärztlich verschrieben, woran heute nur noch sein lateinischer Name „**Asparagus officinalis**“ (arzneilicher Spargel) erinnert. Der in Indien heimische **Asparagus racemosus** wird auch als „Heiler von hundert Krankheiten“ bezeichnet und kommt in der ayurvedischen Medizin noch immer u. a. bei Magengeschwüren und Nervenleiden zum Einsatz.

Laut Forschern von der *HNB Garhwal University* wirkt Spargel antioxidativ, immunstimulierend, antientzündlich sowie antibakteriell, kann die Fruchtbarkeit steigern und Leberschäden verhindern oder beseitigen.

Zur Schmeichelei für den Gaumen wurde der Spargel erst, nachdem **die alten Römer den sehr bitteren Geschmack durch Zucht zu reduzieren vermochten.** Dies war die Geburtsstunde des leckeren Gemüsespargels. Aufgrund seiner arbeitsintensiven Kultur konnten ihn sich lange nur reiche Leute leisten und auch heute gehört er nicht gerade zu den preisgünstigsten Gemüsearten. Sein Geschmack und seine zahlreichen gesundheitlichen Vorteile machen den Preis jedoch wieder mehr als wett.

Der entwässernde Effekt des Spargels

- Der Spargel ist für seinen **entwässernden Effekt** bekannt, wofür u. a. **die L-Asparaginsäure verantwortlich sein soll. Diese Aminosäure fördert die Nierentätigkeit und kurbelt die Wasserausscheidung an.** In der traditionellen Heilkunde wird der Spargel deshalb gern bei **Blasenentzündungen** in Form einer Durchspülungstherapie und als präventive Massnahme genutzt, um die Bildung von Nierengriess zu verhindern.
- **Dabei ist es entscheidend, während der Behandlung auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten.** Die harntreibenden Eigenschaften des Spargels kommen besonders gut zur Geltung, wenn er in Form von Saft bzw. wenn seine Kochbrühe getrunken wird.
- Menschen mit hohen Harnsäurewerten, Nierenleiden oder eingeschränkter Herz- und Nierenfunktion sollten auf grössere Spargelmengen jedoch besser verzichten bzw. ihren Arzt oder Heilpraktiker dazu befragen.

Saponine gegen Krebs und Pilzerkrankungen

- **Außerdem stecken im Spargel diverse sekundäre Pflanzenstoffe.** Die Saponine sind mitverantwortlich für den typischen Spargelgeschmack und zählen zu den wichtigsten bioaktiven Substanzen des Gemüses. Sie haben zahlreiche medizinische Eigenschaften und **wirken z. B. stärkend, schleimtreibend und schleimlösend, entzündungshemmend, harntreibend und hormonstimulierend.**
- Eine Studie an der *Rutgers University* in New Jersey hat gezeigt, dass die im Spargel vorhandenen Saponine eindeutig Anti-Tumor-Aktivitäten aufweisen und das Wachstum menschlicher Leukämiezellen irreversibel eindämmen könnten. Und nicht nur das: **Auch gegen Pilzerkrankungen wie z. B. bei einer Candida-Infektion wirken die Saponine des Spargels.**
- Der Saponingehalt schwankt jedoch abhängig von der Sorte und den Anbaubedingungen stark, in 100 Gramm Spargel stecken

davon zwischen 46 bis 128 Milligramm. Manche Saponine schmecken stark bitter. Lange Zeit wurde Spargel deshalb mit Zucker gekocht, um die Bitterstoffe zu neutralisieren.

-
- Dies wird aber kaum noch praktiziert, da zu bitter geratener Spargel vom Verkauf meist vorzeitig ausgeschlossen wird. Schmeckt das Gemüse dennoch bitter, ist dies u. a. darauf zurückzuführen, dass die Stangen unsachgemäß, also zu nah am sehr saponinreichen Wurzelstock gestochen wurden.

Frischetest und Lagerung von Spargel

- Kaufen Sie Spargel am besten direkt beim Erzeuger, da das **Gemüse nie später als ein bis drei Tage nach der Ernte zubereitet werden sollte**. Nur dann kann es seine Wirkung voll entfalten. Achten Sie beim Kauf von weißem und violetter Spargel darauf, **dass die Köpfchen fest geschlossen sind, bei grünem Spargel sind diese durch die Lichteinwirkung schon leicht geöffnet**.
- Zudem sollten die **Stangen prall sowie glänzend und die Schnittenden saftig sein**. Frischer Spargel quietscht, wenn Sie die Stangen aneinander reiben und verströmt einen aromatischen Geruch, wenn Sie die Stange an der Schnittstelle **zusammendrücken**.
- Sie können frischen Spargel für **maximal drei Tage im Gemüsefach Ihres Kühlschranks aufbewahren, am besten eingeschlagen in einem feuchten Tuch**. Überdies ist es möglich, das Gemüse roh und geschält einzufrieren und dann bei Bedarf in noch gefrorenem Zustand zu verarbeiten.
- Außerhalb der Spargelsaison wird gern auf Konserven zurückgegriffen. Diese sind zwar besser als ihr Ruf, da das Gemüse nach der Ernte gleich verarbeitet wird, dennoch sind in Bezug auf hitzeempfindliche und wasserlösliche Nährstoffe wie z. B. Vitamin C Verluste zu verzeichnen.

•

Grüner Spargel ist nicht ganz so vornehm wie weißer Spargel. Die grünen Stangen, die sich wunderbar in Salat, in mediterranen und asiatischen Gerichten machen, werden aber immer beliebter. Der Grund ist ganz einfach: **Grüner Spargel ist ideal für die schnelle und gesunde Frühlingsküche!**

Muss man grünen Spargel schälen?

Grüner Spargel hat den großen Vorteil: Man muss ihn nicht unbedingt schälen. Ist das untere **Spargelende weißlich-lila, sollten Sie aber auch den grünen Spargel schälen**. Das Spargelende hat das Sonnenlicht nicht gesehen und ist hart und holzig. Dort, wo die dünne Spargelhaut grün ist, ist Schälen überflüssig. Die grüne Haut ist weich – und die meisten Vitamine stecken direkt unter der Schale.

Egal ob weiß oder grün: Das untere Ende des Spargels sollten Sie immer abschneiden.

Tipp für die Resteverwertung: Die unteren Abschnitte und die Schalen können Sie für eine Spargelsuppe verwenden.

Grünen Spargel zubereiten: Dünsten, kochen, braten oder grillen

Die Zubereitung von grünem Spargel ist denkbar einfach, denn das aromatische Frühlingsgemüse ist schnell gar.

Grünen Spargel kochen: Den Spargel waschen – und dann in Salzwasser kochen. Der **Spargel sollte dabei vom Wasser leicht bedeckt sein. Die Garzeit beträgt ungefähr acht Minuten**. Dünne Stangen brauchen etwas kürzer, dicke etwas länger. Wenn Sie ein paar **Spritzer Zitronensaft oder hellen Essig ins Kochwasser** geben, behält der Spargel seine frische Farbe.

Grünen Spargel braten: Grüner Spargel schmeckt äußerst lecker, wenn er mit ein bisschen Fett in der Pfanne angebraten wird. **Die Röstaromen lassen die grünen Stangen besonders aromatisch schmecken. Nach knapp fünf Minuten sind die grünen Spargelstücke fertig.**

Grünen Spargel grillen: Auch auf dem Grill macht sich grüner Spargel hervorragend. Sie können die Stangen einfach auf den Rost legen, nach gut zehn Minuten ist das Gemüse gar. **Tipp: Stecken Sie mehrere Stangen mit Schaschlik-Spießen zusammen. So kann der Spargel nicht durch den Rost**

rutschen.

Wenn Sie den Spargel marinieren, sollten Sie ihn in einer Grillschale auf den Rost legen.

Spargel lässt sich natürlich auch problemlos im Backofen grillen. Dazu den Spargel mit Öl bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Auflaufform fünf bis sieben Minuten mit der Grillfunktion grillen.

Tipps für den Kauf von grünem Spargel

- Grünen Spargel unbedingt saisonal und regional kaufen. Grüner Spargel wächst in **Deutschland von April bis Ende Juni**. Außerhalb der Saison kommt er aus dem Ausland.
- Frischer Spargel ist **knackig und nicht biegsam**.
- **Die Schnittstellen sollten nicht ausgetrocknet oder sogar schimmelig sein.**

Wie sollte man grünen Spargel lagern?

Grüner Spargel schmeckt frisch am besten! Wenn Sie die Stangen in ein **feuchtes Küchentuch** wickeln, können Sie sie im **Kühlschrank drei bis vier** Tage aufbewahren.

Grünen Spargel können Sie problemlos **einfrieren** und in der Tiefkühltruhe ungefähr sechs Monate lagern. **Bereiten Sie den Spargel küchenfertig zu und frieren Sie ihn in rohem Zustand ein.**

Wie wächst grüner Spargel?

Weißer Spargel wird gestochen, sobald der Spargelkopf aus der Erde schaut. Grüner Spargel dagegen wächst aus der Erde heraus und wird geerntet, sobald die Stangen 15 bis 20 Zentimeter lang sind. Durch den geringeren Arbeitsaufwand ist grüner Spargel meist günstiger als das weiße Stangengemüse.

Weißer Spargel wächst unter Folien, die wie ein kleines Treibhaus wirken. Viele hundert Tonnen Plastik fallen auf diese Weise im Lauf der Spargelsaison an. Für die Umwelt ist das fatal. Für das grüne Frühlingsgemüse hingegen wird keine Folie benötigt. Grüner Spargel punktet damit auch in Sachen Umweltschutz.

Da grüner Spargel im Sonnenlicht wächst, ist er besonders aromatisch und dazu noch gesünder als sein weißer Kollege: Er enthält fast doppelt so viel Vitamin C. Er entwässert und ist durch die geringe Kalorienzahl ein optimaler Schlankmacher