Spargel

asparagus officinalis

asparagus (eng.), asperges (franz.), asparagi (ital.), asuparagasu (jap.), espárragos (span.), kuşkonmaz (türk.)

Kategorie

Gemüse, Spargelgewächse (Asparagaceae)

Beschreibung



asparagus officinalis

Gemüsespargel oder Gemeiner Spargel (Asparagus officinalis) ist eine von ca. 220 Arten aus der der Familie der Spargelgewächse (Asparagaceae). Umgangssprachlich wird er meist kurz Spargel (über mittellateinisch sparagus und lateinisch asparagus von griechisch aspáragos) genannt. Gegessen werden die jungen Triebe (griechisch bzw. attisch asp(h)áragos, »junger Trieb«, von spargáein, »strotzen, geschwellt sein, mit jungem Trieb sprießen«).
Man unterscheidet zwischen Weiß- (oder Bleich-) und Grünspargel. Bei ersterem werden die Sprossachsen geerntet, bevor sie an die Erdoberfläche gelangen. Die Spargeltriebe werden in Europa je nach Region von März bis Juni geerntet und sind als Gemüse besonders geschätzt. In Deutschland überwiegt heutzutage der Verzehr von Bleichspargel, in englischsprachigen Ländern (so wie früher auch in Deutschland) der von Grünspargel.
Der Gemüsespargel ist eine sommergrüne, ausdauernde, krautige Pflanze. Aus dem Rhizom treibt er fleischige, saftige, mit Niederblättern spiralig besetzte, weißliche oder blassrötliche Sprossen, die sich über der Erde in einem verzweigten, grünen, 0,6 bis 1,5 Meter hohen, glatten Stängel verlängern. Die Laubblätter sind auf kleine, häutige Schuppen reduziert, in deren Achseln linealische Phyllokladien (umgewandelte Kurzsprosse) entspringen.
Die Blütezeit reicht von Juni bis Juli. Die Blüten sind meist eingeschlechtig, selten zwittrig. Wenn die Blüten eingeschlechtig sind, dann ist der Gemüsespargel zweihäusig getrenntgeschlechtig (diözisch). Die relativ kleinen, zwittrigen Blüten sind dreizählig. Die sechs Blütenhüllblätter sind gelblich und bis zu 6,5 Millimeter lang.Die Beeren sind scharlachrot und gering giftig.
Sobald die Spargeltriebe im Frühjahr die Dammkrone durchbrechen, werden sie bis zu 25 cm ausgegraben und am unteren Ende zumeist mit einem speziell dafür gefertigten Stechmesser abgeschnitten (gestochen). Dies geschieht bis heute in den meisten Fällen noch in Handarbeit. Nach dem »Stechen« wird das entstandene Loch wieder aufgefüllt und die Oberfläche geglättet, um das Austreiben weiterer Triebe besser erkennen zu können.
Die Spargelfelder werden zweimal am Tag (früh morgens und abends) nach austreibenden Spargeln abgesucht.

Nährwerte von Spargel pro 100 Gramm

Kalorien	18 kcal
Eiweiß	1,9 g
Fett	0,1 g
Kohlenhydrate	1,9 g

© 2026 coquina.de

Ballaststoffe	1,4 g

Herkunft

Vorläufer bzw. Verwandte des heutigen Gemüsespargels kommen wild in Mittel- und Südeuropa, Vorderasien, dem westlichen Sibirien und Nordafrika vor. Als Heimat des Gemüsespargels wird der östliche Mittelmeerraum angenommen. In Süd- und Nordamerika sowie in Neuseeland kommt er stellenweise eingebürgert vor. Ob die schon von mittelalterlichen Autoren erwähnten Bestände auf Kies- und Sandbänken von Rhein, Main und Donau echte Wildvorkommen sind oder auf Verwilderungen zurückgehen, ist unklar. Verwilderter Spargel findet sich in Mitteleuropa auf trockenen, mäßig nährstoffreichen Standorten, auf Dämmen, an Wegrändern, in Dünen und in (ruderalen) Trockenrasen.

Aroma

Im Wesentlichen sind es 35 Substanzen, die den Geschmack des Spargels prägen. Der wichtigste Duftstoff ist Dimethylsulfid. Daneben bringen Ketone einen buttrigen, karamellartigen Geschmack ins Gemüse. Pyrazine fügen eine Note hinzu, die an Frittiertes erinnert. Sogar den Duftstoff der Vanille, das Vanillin, findet sich im Spargeldampf wieder. Neben diesen angenehmen Stoffen entweichen dem Gemüse aber auch ranzig riechende Dienale. Der Geruch diese Komponenten riecht wie altes Frittenfett sehr unangenehm.

Verwendung

Spargel wird meistens gekocht, seltener gedünstet oder gebraten. Zur Vorbereitung muss weißer und violetter Spargel geschält werden, da die Schale faserig und zäh ist. Zum Schälen setzt man etwas unterhalb des Kopfes an und schält in Richtung des Spargelendes. Von ihm sollte ein Stück (bei frischem etwa 1 cm, sonst mehr) abgeschnitten werden, da es holzig und/oder bitter sein kann. Die Reste lassen sich zur Herstellung eines Fonds für Spargelsuppe oder zum Garen des Spargels auskochen. Grüner Spargel muss oft nicht geschält werden, häufig nur das untere Drittel. Pro Person sind etwa 500 Gramm Spargel (bezogen auf das ungeschälte Gemüse) angemessen.

Da die zarten Köpfe schneller garen als der Rest, sollte Spargel aufrecht und vorsichtig zusammengebunden in einem schmalen, hohen Spargeltopf bei mäßiger Temperatur gegart werden. Der Topf darf nicht aus Aluminium sein, da sich der Spargel sonst durch Aluminiumverbindungen grau verfärbt. Das Wasser wird mit Salz, etwas Zucker und einem Stück Butter angereichert und sollte nur bis höchstens knapp unter die Köpfe reichen. Man kann Zitronensaft hinzugeben, der für eine helle Farbe des Spargels sorgt, aber das Aroma leicht überdeckt. Je nach Dicke wird der Spargel 8 bis 15 Minuten gegart. In der modernen Küche wird Spargel auch »bissiger« zubereitet, dazu wird er etwa drei bis vier Minuten gekocht und muss anschließend sechs bis acht Minuten ziehen.

Klassisch wird Spargel mit gekochten jungen Kartoffeln, zerlassener Butter, Sauce hollandaise oder Mayonnaise und Schinken serviert. In der Region um den Niederrhein wird Spargel auch mit zerlassener Butter und Rührei verzehrt, in der Mark Brandenburg mit in Butter gerösteten Semmelbröseln. Als Variante wird zum Spargel auch ein gebratenes Kalbsschnitzel gereicht, seit etwa 20 Jahren gewinnt die Kombination von Spargel mit gebratenem oder gedünstetem Fisch an Bedeutung. In Baden serviert man Spargel mit Flädle oder Kratzete (Schmarrn) und gekochtem Schinken. Rund um Nürnberg wird der Spargel meist in der Form von Spargelsalat aus den ganzen, gekochten Stangen mit groben, fränkischen Bratwürsten oder kleinen Nürnberger Bratwürsten gereicht. In Südtirol ist Bozener Sauce üblich, eine Art Mayonnaise aus gekochten Eiern. In einigen Regionen Schleswig-Holsteins wird Spargel auch mit »süßen« (überglänzten) Pellkartoffeln verzehrt. Diese Pellkartoffeln werden fertig gekocht und gepellt noch einmal in einer Pfanne mit Butter und Zucker angebraten, dazu werden Würfelschinken und Sauce Hollandaise gereicht.

Einkauf / Aufbewahrung

Guten weißen oder violetten Spargel erkennt man an geschlossenen Köpfen, gleichmäßigem Wuchs, einem noch feuchten, nicht hohlen Ende (bei Druck mit dem Fingernagel sollte Feuchtigkeit austreten) und an dem quietschenden Geräusch, das frische Spargelstangen beim

Aneinanderreiben erzeugen. Dünne Stangen sind von minderer Qualität.
Spargel sollte möglichst frisch verzehrt werden, hält sich im Kühlschrank jedoch zwei bis drei Tage, wenn man ihn in ein feuchtes Handtuch einwickelt. Er kann geschält (und auch bereits gekocht) unproblematisch eingefroren werden und ist dann lange Zeit haltbar. Allerdings verringert sich die geschmackliche Qualität. Schälen nach dem Einfrieren und Auftauen ist nicht möglich.

Gesundheit

Der Hauptbestandteil von Spargel ist Wasser. Daneben enthält er einige Vitamine und Mineralstoffe, welche in der Nährwerttabelle dargestellt werden. Aufgrund des enthaltenen Asparagins und seines hohen Kalium-Gehalts wirkt er harntreibend. Beim Verzehr kann es zu einem strengen Geruch des ausgeschiedenen Harns kommen (Harngeruch, Spargelurin). Verantwortlich für den strengen Geruch des Urins nach dem Verzehr von Spargel ist die im Spargel enthaltene Asparagusinsäure.
Als empfohlene Zufuhrmengen für »Gesamtfolsäure« werden 300 Mikrogramm pro Tag angegeben. Die Hälfte davon können durch eine Portion von 500 g Spargel gedeckt werden. Folsäure fördert das Zellwachstum und die Blutbildung, daher ist dr Verzehr von Spargel während der Schwangerschaft hilfreich, um Fehlbildungen des Ungeborenen zu verhindern.
Im Gegensatz zu weißem Spargel enthält grüner Spargel mehr Vitamin A (Retinol). Dieses Vitamin ist wichtig Vitamin A für die Aufrechterhaltung der Sehkraft und der Funktionsfähigkeit von Haut und Schleimhäuten.
Wenn Sie an Nierensteinen oder erhöhten Harnsäurewerten im Blut leiden, sollte das Gemüse mit Vorsicht genießen. Die im Spargel enthaltenen Purine könnten die Krankheitssymptome verstärken.

Geschichte

Schon im ältesten chinesischen Heilpflanzenbuch, dem Shennong ben cao jing, wurden Spargeln (Tian mén dong. Asparagus lucidus) aufgeführt. Die aktuell gültigen chinesischen Arzneibücher empfehlen Spargeln bei folgenden Erkrankungen: Leere-Erschöpfungs-Husten, Herzklopfen und Schlaflosigkeit, Darm-Trockenheits-Stuhlverstopfung, innere Hitze und starker Durst.
Der römische Autor Columella erwähnt ihn in seinem Buch De re rustica. Als Heilpflanze diente bevorzugt wildwachsender Spargel, der nach Dioskurides harntreibend und abführend wirken sowie gegen Gelbsucht helfen sollte. Mit diesen Indikationen wurde er bis ins 19. Jahrhundert verwendet.
Mit den Römern und ihrer Kultur fand der Spargel vermutlich auch den Weg über die Alpen (in Trier wurde 1994 ein bleiernes Preisschild für Spargel aus dem 2. Jahrhundert gefunden). Mit dem Niedergang der römischen Kultur verschwand auch der Spargelanbau. Erst für das 16. Jahrhundert ist der Anbau wieder belegt - Spargel galt damals in aristokratischen Kreisen als teure Delikatesse.
Früher war die Wurzel als Heilmittel anerkannt (offizinell); die Samen wurden als Kaffeesurrogat verwertet.

© 2026 coquina.de