Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Verbraucherzentrale Südtirol

Zwölfmalgreiner Straße 2
39100 Bozen
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Spargel: der Star des Frühlings

Stand
04/2004

Die Spargelpflanze (Asparagus officinalis L.) gehört zur Familie der Liliengewächse, wie Zwiebeln, Schnittlauch, Knoblauch und Lauch. Die Spargel stammt wahrscheinlich aus dem Mittelmeerraum und wurde schon von den alten Ägyptern und Griechen als "Aspharagus" genossen. Mit den Römern kam die Spargel nach Europa. Im Mittelalter entdeckten die Klöster die Spargel als Heilpflanze und als Feingemüse. Als Luxusprodukt wurde die Spargel das Gemüse der Könige und Prinzen. Der Sonnenkönig, Ludwig XIV, liebte die Spargel so sehr, dass er verlangte, Spargeln das ganze Jahr hindurch genießen zu können. Daraufhin entwickelte sein königlicher Gärtner ein geschütztes Anbausystem, welches eine praktisch ganzjährige Ernte erlaubte. Bis zu Beginn des 19. Jahrhunderts konnten nur reiche Gartenliebhaber dieses raffinierte und sehr teure Gemüse anbauen. Erst im 19. Jahrhundert kam der Durchbruch des Spargels als "Gaumenfreude des Frühlings" fürs Volk.

Spargel als Medizin

Und das sind die Spargeln heute mehr denn je, zumal in Südtirol, wo die Spargelzucht sich in den letzten Jahren zur Etschtaler Spezialität entwickelt hat.
Und diese einheimischen Spargeln sollte man sich tatsächlich auch aus der Sicht der Ernährungsfachleute nicht entgehen lassen. Denn in den weißen und grünen Sprossen stecken zwar kaum Kalorien, dafür aber Inhaltsstoffe, die dem Körper im Frühling wie gerufen kommen. Neben der entschlackenden Asparaginsäure enthält Spargel Kalium, Phosphor, Calcium und die Vitamine A, B1, B2, C, E, und Folsäure
(wichtig für die Blutbildung). 500 Gramm Spargel den täglichen Bedarf an Vitamin C und Folsäure zu über 100 Prozent, an Vitamin E zu 90 und an den Vitaminen B1 und B2 zu etwa 50 Prozent. Zudem besticht Spargel durch seinen Gehalt an Kalium, Kalzium und Eisen. Asparaginsäure und Kalium regen die Nierentätigkeit an und wirken entwässernd. Durch die gesteigerte Harnausscheidung werden vermehrt Gift- und Schlackenstoffe ausgeschwemmt.

Neuere Studien weisen außerdem darauf hin, dass der Spargel bioaktive Substanzen enthält, die sich hemmend auf Krebs erregende Stoffe auswirken. Dazu zählen Saponine, aber auch die Farbstoffe des grünen und violetten Spargels.
Kalorienreich werden die Spargel erst durch die gut gemeinten Zutaten der traditionellen Küche, bei uns vor allem durch die beliebte, aber kalorienstrotzende "Bozner Sauce".

Spargel biologisch ist besser

Im Spargelanbau gibt es, wie beim restlichen Gemüse zwei große Linien: den konventionellen Anbau und den biologischen. Der Unterschied liegt im unterschiedlichen Einsatz von Düngern und Pflanzenschutzmitteln: konventioneller Spargel wird synthetisch gedüngt und gespritzt.
Moderne konventionelle Spargelfelder verfügen über ein unterirdisches Leitungssystem, über das die Spargelstöcke mit einer Nährlösung aus Wasser und Kunstdünger gedüngt werden. Gegen möglichen Pilzbefall spritzen konventionelle Bauern mit Pestiziden.
Im biologischen Anbau wird der Spargel hingegen mit Mist oder Kompost gedüngt, einen eventuellen Pilzbefall bekämpfen biologische Bauern laut EU–Richtlinie mit Kupferlösungen.
Biologischen Spargel wird in Südtirol vor allem durch Biolandbetriebe gezüchtet und großteils ab Hof verkauft.

Spargel, aber bitte saisonal und regional

Ob biologisch oder konventionell: Spargelliebhaber sollten von Anfang April bis Anfang Juni jedenfalls ordentlich zugreifen. Denn solange gibt es einheimischen Spargel und der ist nicht nur frischer und als regionales Produkt zu bevorzugen, wer außerhalb der Südtiroler Spargelsaison zu den grünen und weißen Sprossen greift, tut ökologisch gesehen nichts sehr Sinnvolles. Nicht nur, dass Spargel aus Übersee auf dem Transportweg viel von seiner Frische einbüßt und dass der Einsatz von synthetischen Düngern und Pflanzenschutzmittel unkontrollierbar ist.
Dazu kommt eine Ökobilanz beim Transport, die einem den Spargel im Hals stecken bleiben läßt: So werden nach Berechnungen der Fachhochschule Osnabrück zum Transport von einem Kilogramm Spargel per Flugzeug aus Südafrika über vier Liter Kerosin verbraucht.

Vom Ministerium für wirtschaftliche Angelegenheiten (MAP) mitfinanziertes Projekt