

## Einfach unwiderstehlich – Grünspargel aus Deutschland ist ein Hochgenuss

(GMH) Ob weiß, violett oder grün – wer Spargel liebt, befindet sich zurzeit im Paradies. Das erlesene Gemüse schmeckt einfach unwiderstehlich gut und ist dazu noch sehr gesund. Es enthält wenig Kalorien, gleichzeitig aber viele Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Da verwundert es kaum, dass Bleichspargel in Deutschland so beliebt ist. Wer mag, kann auch einmal die etwas herzhaftere Variante, den Grünspargel, probieren. So lassen sich Vorlieben ganz einfach erweitern!



Bildnachweis: GMH/Spargelstrasse NRW

**Bildunterschrift:** Jetzt wird's bunt auf dem Teller: Grünspargel aus Deutschland ist ein Hochgenuss, fürs Auge und für den Gaumen. Die grünen Stangen sind genau so lecker wie die weißen, im Geschmack nur etwas herzhafter.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

[https://www.gruenes-medienhaus.de/download/2018/05/GMH\\_2018\\_22\\_01.jpg](https://www.gruenes-medienhaus.de/download/2018/05/GMH_2018_22_01.jpg)



Grün ist die Farbe des Lebens und des Wachstums. Und natürlich auch die Farbe der Freude – zumindest, was den Spargel angeht. Grüner Spargel ist eine köstliche Ergänzung zum milden weißen Spargel, da er dessen unvergleichliches Aroma besitzt, nur etwas intensiver und würziger schmeckt als dieser. Verantwortlich dafür ist das Chlorophyll, ein natürlicher Farbstoff, der unter Lichteinfluss in der Pflanze gebildet wird. Mithilfe des Chlorophylls wandelt die Pflanze Lichtenergie und Kohlendioxid in Kohlenhydrate und Sauerstoff um. Bleichspargel wächst nicht ans Licht, damit er die gewünschte Blässe behält. Die jungen Triebe des Grünspargels sollen jedoch ans Licht und können dort wachsen, bis sie geerntet werden. Chlorophyll, Kohlenhydrate und Spargel-typische Inhaltsstoffe machen dann den intensiven Geschmack des grünen Stängelgemüses aus.

### **Licht? Ja, bitte!**

Der Anbau von Grünspargel ist nicht so arbeitsintensiv wie die Kultur von weißem Spargel. Grünspargel wird ebenerdig angebaut, das Anlegen von Dämmen ist nicht erforderlich. Zur Verfrühung können Folientunnel errichtet werden, erforderlich ist dies aber nicht. Sehr wichtig sind allerdings die Bedingungen bei der Ernte. Die jungen Triebe des Grünspargels verlieren schnell ihre knackige Frische und müssen daher rasch verpackt und kühl gelagert werden.

Grundsätzlich können für den Anbau von Grünspargel die gleichen Sorten verwendet werden wie für den Anbau von Bleichspargel. Allerdings enthalten diese Sorten den Pflanzenfarbstoff Anthocyan, der für die violette Färbung unter Lichteinfluss verantwortlich ist. Für den Anbau von Grünspargel verwenden die deutschen Spargelproduzenten daher überwiegend anthocyanfreie Sorten. Die Stangen dieser Sorten zeichnen sich durch eine tolle und reine grüne Farbe aus.

### **Gesundheit pur**

Spargel ist kalorienarm und bietet quasi ein Potpourri an gesunden Inhaltsstoffen. Er enthält viele Vitamine, insbesondere B-Vitamine – vor allem Vitamin B9, auch als Folsäure bekannt –, die wichtig für zahlreiche Stoffwechselforgänge sind. Aufgrund der Anbauweise enthält Grünspargel etwas mehr Vitamin C und Provitamin A als Bleichspargel. Grundsätzlich punktet Spargel mit einer Reihe



Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium und Phosphor. Alle haben eine positive Wirkung auf den menschlichen Körper: Das Kalium fördert Nerven-, Muskel- und Herzfunktion, Kalzium ist ein elementarer Baustein von Knochen und Zähnen, Phosphor versorgt die Zellen mit Energie. Auch Stickstoff ist in großen Mengen vorhanden. Er ist ein wesentlicher Bestandteil von Eiweißen und notwendig für die Bildung von Enzymen. Darüber hinaus ist er für die harntreibende Wirkung des edlen Gemüses verantwortlich. Ein hoher Gehalt an Asparaginsäure sorgt für das unverwechselbare Aroma.

Von der gesundheitlichen Wirkung des Spargels wusste man bereits vor über 5.000 Jahren. In China wurden die jungen Spargeltriebe gegen Blasenbeschwerden und Husten eingesetzt. Und auch die Ägypter, Griechen und Römer schätzten seine Heilkraft und bauten Spargel bereits als Nutzpflanze an. So ist es nicht verwunderlich, dass der botanische Name auf seine arzneiliche Wirkung verweist. *Asparagus officinalis* bedeutet so viel wie „Junge Triebe, für medizinische Zwecke geeignet“.

-----

[Kastenelement]

### **Allround-Genie**

Grünspargel ist – wie Bleichspargel – ein wahres Allround-Genie hinsichtlich seiner Zubereitungsmöglichkeiten. Seine Außenhaut ist weich und er verholzt kaum. Daher ist ein Schälen nicht notwendig, gründliches Abspülen unter fließendem kaltem Wasser reicht gewöhnlich aus. Gegebenenfalls kann das untere Drittel der Stangen geschält werden. Die grünen Stangen kann man roh essen, für Salate verwenden, braten, dünsten oder kochen. Aufgrund seines würzigen Eigengeschmacks eignet er sich auch gut für die mediterrane Küche. In Olivenöl kurz angebraten, sind die Stangen eine tolle Beilage zu Fleisch oder Fisch. Als Trendgemüse findet man ihn häufig auch auf dem Grill, wo er sich zum Beispiel karamellisiert ganz hervorragend macht. Und nicht zu vergessen: Ein Augenschmaus ist die Mischung mit weißem Spargel. Die unterschiedlich intensiv schmeckenden Stangen ergänzen sich prima. Wer das Ganze mit frischen Erdbeeren verfeinert, bringt eine fruchtige Note in die Gemüse-Komposition und rundet das Vitamin-Ensemble traumhaft aromatisch ab. Paradiesisch, dass zurzeit alles aus deutschem Anbau zu bekommen ist!