

Fünf wissenschaftliche Fakten über Spargel

(GMH) Bestimmt steht demnächst ein Spargeessen in der Familie oder im Bekanntenkreis an. Denn endlich hat die lang ersehnte Saison des edlen Gemüses begonnen. Mit diesen fünf Fakten lässt sich wunderbar ein Tischgespräch über die weißen Stangen beginnen.



Bildnachweis: GMH/Spargelstrasse NRW

Bildunterschrift: Schon gewusst? Der botanische Name des Gemüsespargels *Asparagus officinalis* bedeutet so viel wie „junger Trieb, für medizinische Zwecke geeignet“. Das ist einer von vielen Fakten, mit denen sich in der Spargelsaison beim Genießen der leckeren Stangen ein Gespräch beginnen lässt.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

https://www.gruenes-medienhaus.de/download/2019/04/GMH_2019_16_01.jpg

1. Spargel ist eigentlich eine Heilpflanze

Lange bevor Spargel als Delikatesse auf den Tisch kam, wurden die Wurzeln – aber auch die Sprosse, Blätter, Blüten und Beeren der Pflanze – wegen ihrer medizinischen Wirkung geschätzt.

Wildwachsende Spargel-Arten in China, Griechenland und Ägypten kamen zum Beispiel bei Husten, Blasenproblemen und Geschwüren zur Anwendung. Indischer Spargel (*Asparagus racemosus*) hat eine lange Tradition in der ayurvedischen Medizin. Die Wildpflanze wird unter anderem bei Magengeschwüren und Nervenleiden verabreicht. Der umgangssprachliche Name „Shatavari“ bedeutet „die, die über 100 Männer besitzt“ und weist auf die Anwendung als Aphrodisiakum für Frauen hin.

2. Der Name bedeutet „junger Trieb“

Der wissenschaftliche Name des heimischen Spargels *Asparagus officinalis* leitet sich vermutlich vom griechischen *aspáragos* ab. Das steht für „junger Trieb“ – denn die Triebe der Pflanze sind es, die auf den Teller kommen. Der zweite Teil des Namens bedeutet „als Arzneimittel verwendet, für medizinische Zwecke geeignet“ und findet sich vielfach in biologischen Artnamen. Immerhin wurde Spargel bis ins 19. Jahrhundert vor allem ärztlich verordnet.

3. Studien belegen, Spargel ist gesund

Was unsere Vorfahren bereits wussten, haben zahlreiche Studien inzwischen bestätigt: Spargel ist sehr gesund. So wirken die weißen Stangen beispielsweise laut Forschern der nord-indischen HNB Garhwal University antioxidativ, immunstimulierend, antientzündlich sowie antibakteriell, können die Fruchtbarkeit steigern und Leberschäden verhindern oder beseitigen. Gesund sind sowohl die grüne als auch die weiße Variante, wobei Grünspargel deutlich mehr Vitamin C und einen kräftig-würzigen Geschmack hat.

4. Der Rest der Welt isst vor allem grünen Spargel

Während in Deutschland meist weißer Spargel gegessen wird, ist anderswo wie beispielsweise in Südeuropa und den USA vor allem die grüne Variante beliebt. Der entscheidende Unterschied ist die Anbaumethode: Die Sprossen des Bleichspargels werden unterirdisch gestochen und dürfen nicht ans Licht gelangen, während die neuen Triebe des Grünspargels von Anfang an in der Sonne wachsen. Für beide Anbaumethoden gibt es zwar speziell gezüchtete Sorten, durch eine Umstellung der Anbaumethode in Erdwäl-

len oder im Sonnenlicht ließe sich von Grünspargel-Pflanzen auch Bleichspargel ernten – und umgekehrt.

5. Spargel ist schnell zubereitet und schmeckt auch roh

Wer es knackig mag, sollte mal beherzt in eine rohe Spargelstange beißen. Ungekocht enthält das Gemüse die meisten gesunden Inhaltsstoffe. Auch als Bestandteil eines Salates lässt es sich hervorragend verwenden. Wer ihn lieber gegart mag, sollte den Spargel idealerweise dünsten. Durch die Zubereitung in kochendem Wasser gehen unter anderem wasserlösliche Vitamine verloren.

[Kastenelement]

Ein Museum nur zum Thema Spargel

Wer mehr über Spargel erfahren möchte, wird zum Beispiel im oberbayerischen Schrobenhausen fündig. In einem Turm der Stadtmauer, dem früheren Gefängnis- und Amtsturm, befindet sich seit 1991 das Europäische Spargelmuseum. Gelegen im Zentrum des bekanntesten bayerischen Anbaugebiets, ist hier viel rund um das „königliche Gemüse“ zusammengetragen worden. Das Museum liefert unter anderem Informationen über die Biologie, den Anbau und den Genuss. Zu sehen gibt es auch spezielles Spargel-Geschirr und Kunstwerke, die das „königliche Gemüse“ zeigen.