

Mythen über Spargel: Nicht alles stimmt, was über das köstliche Gemüse behauptet wird

(GMH) Bauernregeln und Volksweisheiten haben meist einen wahren Kern. Doch nicht alles, was über Spargel erzählt wird, stimmt. Das Netzwerk der Spargel- und Beerenverbände e.V. will mit einigen falschen Behauptungen über das leckere Stangengemüse aufräumen.



Bildnachweis: GMH

Bildunterschrift: Manchmal auch ein Mythos – Kinder mögen keinen Spargel!

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

https://www.gruenes-medienhaus.de/download/2022/05/GMH_2022_19_01.jpg

1. Roher Spargel ist giftig.

Falsch. Die Stangen schmecken sogar ungekocht besonders lecker – kräftig, mit einem süßen Beigeschmack. Spargelexperten empfehlen, insbesondere die zarten, dünnen Stangen – in vielen Regionen auch unter dem Namen „Junggesellenspargel“ zu bekommen – einmal ungekocht zu probieren. Wer sie geschält im Direktverkauf beim Erzeuger holt, kann gleich munter drauflos zu



knabbern. Auch als Salatzutat, beispielsweise in dünne Scheiben oder mit dem Sparschäler in Streifen geschnitten, eignet sich roher Spargel hervorragend. Dazu passt eine leichte Vinaigrette, zum Beispiel aus Olivenöl und Zitronensaft.

2. Weißer Spargel ist nach dem 24. Juni ungenießbar

Falsch. Das Ende der Spargelzeit legen die Anbauer fest, damit sie ihre Felder durch die Ernte nicht zu sehr schwächen. Deshalb werden die Triebe der mehrjährigen Pflanzen nur etwa sechs Wochen lang in der Saison geerntet. Anschließend darf der Spargel aus dem Erdwall ins Sonnenlicht austreiben und einen grünen Busch bilden. Mindestens 100 Tage bis zum ersten Frost geben die Anbauer den Spargelpflanzen Zeit, um Kraft für den Austrieb im nächsten Jahr zu sammeln. Werden Spargelfelder aufgegeben, lohnt sich unter Umständen die Ernte auch über den Johannistag, also den 24. Juni, hinaus.

3. Grüner und weißer Spargel kommen von unterschiedlichen Pflanzen

Teilweise. Aus dem in Deutschland so beliebten Bleichspargel, kann sowohl weißer als auch grüner Spargel geerntet werden. Welche Farbe die Stangen haben, hängt dann von der Anbauweise ab. Der weiße Spargel stammt von Feldern, auf denen die Pflanzen durch Erddämme und oftmals auch Folien vor Sonnenlicht geschützt sind. Die weißen Triebe werden gestochen, bevor sie die Oberfläche durchstoßen.

Im Gegensatz dazu wächst Grünsparigel oberirdisch. Durch den Lichteinfluss bilden Pflanzenfarbstoffe in den Sprossen die Färbung aus. So kann aus weißem Spargel grüner gewonnen werden. Dabei sorgen Anthocyane dafür, dass sich die Stangen bei Sonnenlicht zunächst violett färben. Erst danach führt das Chlorophyll zu einer dunkelgrünen Farbe.

Es gibt aber auch spezielle Grünsparigelsorten. Diese Sorten haben keine Anthocyane und färben sich bei Sonnenlicht durch das Chlorophyll direkt grün. Übrigens: Weißer Spargel kam erst im 18. Jahrhundert in Mode, davor aßen alle nur grünen Spargel.



4. Nach dem Spargenuss riecht es immer unangenehm

Falsch. Der Geruch kommt durch den Abbau der im Spargel enthaltenen, schwefelhaltigen Asparaginsäure zustande. Nur etwa jeder zweiten kann das jedoch beim Gang auf die Toilette riechen. Die andere Hälfte der Menschen kennt den charakteristischen Geruch nicht. Das liegt entweder daran, dass ihr Körper die schwefelhaltige Verbindung nicht zu geruchsverursachenden Substanzen abbauen kann. Oder aber die Menschen gehören zu denjenigen, die den Geruch schlichtweg nicht wahrnehmen können, auch wenn er vorhanden ist.

5. Große Mengen Spargel sind für alle Menschen gleich gesund

Falsch. Wer unter Gicht leidet, sollte Spargel nur in Maßen essen. Grund dafür ist das enthaltene Purin, das im Körper zu Harnsäure umgewandelt wird. Wer hingegen an Rheuma leidet, sollte viel Spargel essen. Denn er gehört zu den Gemüsesorten mit dem höchsten Schwefelgehalt. Und schwefelhaltige Stoffe sind nicht nur essenziell für unseren Bewegungsapparat, sondern hemmen auch Gelenkentzündungen und erhöhen die Gelenkbeweglichkeit.

6. Spargel steigert als Aphrodisiakum die Potenz

Unklar. Zwar wird den Stangen seit Jahrhunderten eine luststeigernde Wirkung nachgesagt. Allerdings gibt es keine seriösen wissenschaftlichen Studien, die belegen, dass das Gemüse als Aphrodisiakum wirkt. Es könnte also gut sein, dass ausschließlich das Aussehen der Stangen zu der Behauptung geführt hat, sie steigern die Potenz. Klar ist allerdings, dass sich Spargel hervorragend als Mittelpunkt eines romantischen Abendessens bei Kerzenlicht und einem guten Glas Wein eignet.

[Kastenelement]

=====

Auch Rotwein und Bier schmecken zum Spargel



Weißwein und Spargel sind für viele Menschen die ideale Verbindung. Doch entgegen der weitläufigen Meinung schmeckt Spargel auch in Kombination zu leichtem Rotwein sehr gut, teilt das Netzwerk der Spargel- und Beerenverbände e.V. mit. Insbesondere zu mediterranen Gerichten, bei denen das Edelgemüse mit Tomaten, Parmesan, Knoblauch und anderen kräftigen Zutaten kombiniert wird, darf es ruhig eine dunkle Traube sein. Auch Bier schmeckt gut zu Spargelgerichten. Allerdings sollte es nicht zu bitter sein, da es ansonsten den lieblichen Spargelgeschmack überdecken könnte.