Frühlingshafter Genuss: Was wirklich im Spargel steckt

(GMH) Spargel ist ein echtes Leichtgewicht mit beachtlichen inneren Werten. Die kulinarische Delikatesse hat kaum Kalorien und enthält verschiedene Mineralstoffe und Vitamine. Vor allem Spargel aus regionalem Anbau kommt in der Saison besonders frisch auf den Tisch.

Ob weiß, violett oder grün: In der kurzen Zeit von April bis Juni findet sich das edle Gemüse aus gutem Grund häufig auf dem Teller. Frischer Spargel liefert unter anderem Vitamin C, Vitamin E sowie verschiedene B-Vitamine. Bemerkenswert ist auch der Gehalt an Folsäure sowie an Mineralstoffen wie Kalium, Calcium und Magnesium.

Bildnachweis: GMH

Bildunterschrift: Genuss mit gutem Gefühl: Spargel ist kalorienarm und enthält Vitamine sowie Ballaststoffe. Besonders frischer Spargel aus regionalem Anbau ist in der Saison eine vielseitige Zutat für leichte Gerichte.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:
https://www.gruenes-medienhaus.de/download/2026/05/GMH-2026-20-01.jpg

Pressekontakt: Grünes Medienhaus - Abt. der Förderungsgesellschaft Gartenbau mbH - Michael Legrand
Bornheimer Straße 37 53111 Bonn
FON 0228.81002-27 E-MAIL presse@gruenes-medienhaus.de

Ein vielseitiges Frühlingsgemüse

Spargel besteht zu rund 95 Prozent aus Wasser. Das macht ihn besonders leicht und trägt zu einer frischen, leichten Küche bei. Spargel lässt sich vielseitig zubereiten und passt gut zu einer leichten, ausgewogenen Ernährung. Sein hoher Wassergehalt und sein geringer Fettanteil machen ihn zu einer beliebten Zutat in der Frühlingsküche.

Der hohe Ballaststoffanteil sorgt zudem für ein angenehmes Sättigungsgefühl und eine gute Verdauung. Ballaststoffe sind ein natürlicher Bestandteil von Spargel und tragen zu einer abwechslungsreichen Ernährung bei.

Genuss mit gutem Gefühl

Spargel lässt sich wunderbar in eine kalorienbewusste Ernährung integrieren. Mit nur rund 0,1 Gramm Fett pro 100 Gramm kommt er auf gerade einmal etwa 20 Kalorien. So kalorienarm passt er gut in eine bewusste, leichte Ernährung. In Kombination mit leichten Beilagen wie Kartoffeln, Kräutern oder frischen Salaten entsteht ein unkompliziertes Frühlingsgericht.

So lässt sich Genuss gut mit einer leichten Küche verbinden. Auch der Gehalt an Kohlenhydraten und Eiweiß ist eher gering. Das vielseitige Saisongemüse eignet sich für viele köstliche Gerichte mit und ohne Fleisch und ist auch in der veganen Ernährung eine beliebte Zutat.

Weiß, grün, violett -- Vielfalt mit Charakter

Hinsichtlich der Inhaltsstoffe gibt es kleine Unterschiede: Grüner Spargel wächst oberirdisch und bildet durch das Sonnenlicht den grünen Pflanzenfarbstoff Chlorophyll. Er enthält etwas mehr Vitamin C und Folsäure. Violette Stangen werden geerntet, sobald die Spitzen gerade durch das Erdreich stoßen. Dadurch entstehen die typischen blau-roten Farbtöne.

Fazit: Spargel ist ideal für alle, die sich nach den Wintermonaten frische Ideen für die Küche wünschen. Insbesondere die herrlich frischen Stangen aus den Spargelregionen Deutschlands punkten mit ihrer Saisonfrische und lassen sich vielseitig verwenden. Noch

bis zum 24. Juni gibt es das beliebte Saisongemüse aus der Region -- am besten frisch genießen!

Weitere Informationen:

Internetseite des „Netzwerk der Spargel- und Beerenverbände e.V.“ (https://deutschlandspargel.de/)

Pressekontakt: Grünes Medienhaus - Abt. der Förderungsgesellschaft Gartenbau mbH - Michael Legrand
Bornheimer Straße 37 53111 Bonn
FON 0228.81002-27 E-MAIL presse@gruenes-medienhaus.de