

Spargeln, ob grün oder weiss, sind ein gesunder Gaumenschmaus

Die Spargelsaison beginnt in der Schweiz erst gegen Mai. Doch schon seit mehreren Wochen locken die grünen und weissen Stängel aus Spanien, Mexiko und anderswo in den Gemüseabteilungen der Grossverteiler. Grund genug, ein genaueres Augenmerk auf dieses beliebte Gemüse zu lenken.

Der Spargel (*Asparagus officinalis* L.) ist eine mehrjährige Pflanze und gehört botanisch Wurzelstöcken wachsen. Ein Wurzelstock kann bis zu 25 Jahre lang guten Ertrag liefern. Liesse man die Sprossen spriessen, würden daraus bis zu 2 Meter hohe, kraut- und strauchartige Gewächse mit roten, leicht giftigen Beeren heraus wachsen.

Grüne und weisse Spargelsprossen stammen beide von derselben Pflanze. Grüner Spargel wächst jedoch im Gegensatz zum Bleichspargel über der Erde. Die grüne Farbe stammt vom Chlorophyll, dessen Bildung durch das Sonnenlicht angeregt wird. Der weisse Spargel wird hingegen mittels aufgeschütteten Erdwällen „künstlich“ im Dunkeln gehalten. Durch die verschiedenartigen Wachstumsbedingungen unterscheiden sich die beiden Spargelsorten nicht nur in der Farbe, sondern auch im Geschmack und Nährstoffgehalt. Grüner Spargel schmeckt tendenziell kräftiger und würziger und scheint auch einen etwas höheren Nährstoffgehalt aufzuweisen. Gängige Nährwerttabellen unterscheiden jedoch leider nicht zwischen diesen beiden Spargelsorten.

Früher galt der Spargel als Heilpflanze, heute werden die Stängel vor allem des Genuss wegen verzehrt. Spargel ist ein sehr energiearmes Gemüse (ca. 24 kcal pro 100 g). Er liefert hingegen einen beträchtlichen Anteil Nahrungsfasern (1.7 g/100 g), besonders wenn man berücksichtigt, dass, als Hauptmahlzeit genossen, weit über 100 g verzehrt werden. Nahrungsfasern fördern die Verdauung, weshalb Fachleute davon eine tägliche Zufuhr von mind. 30 g pro Tag empfehlen. Auch der Vitamin- und Mineralstoffgehalt einer durchschnittlichen Spargelportion ist beachtlich. Besonders hervorzuheben ist der hohe Gehalt am fettlöslichem Vitamin E. Eine Portion Spargel zu 250 g deckt sage und schreibe einen Drittel des Tagesbedarfs dieses Vitamins!

Eine Besonderheit des Spargels ist der charakteristische Geruch des Urins, welcher bereits kurz nach dem Verzehr wahrzunehmen ist. Seltsamerweise tritt dieses Phänomen nicht bei allen Menschen auf; nur etwa 50% der Bevölkerung ist davon betroffen. Für den Geruch verantwortlich sind schwefelhaltige Substanzen. Das Phänomen ist nicht abschliessend geklärt.

Eine weitere, umstrittene Frage ist der harntreibende Effekt von Spargeln. Wirken sie tatsächlich diuretisch oder wird dieser Eindruck nur durch den intensiven Uringeruch vermittelt?

Als harntreibende Substanzen im Spargel werden häufig der Mineralstoff Kalium sowie die nicht essentielle Aminosäure Asparagin aufgeführt. Diese beiden Nährstoffe finden sich jedoch ebenso in unzähligen anderen Nahrungsmitteln, welchen wiederum kein diuretischer Effekt nachgesagt wird. Ob harntreibend oder nicht, Spargeln enthalten in jedem Fall einen hohen Wasseranteil, der zur Abdeckung des Flüssigkeitsbedarfes von mind. 2,5 l pro Tag beiträgt.

Spargeln, ob weiss oder grün, sind also ein gesunder Gaumenschmaus. Wir wünschen „en Guete“!

Autor:

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Effingerstrasse 2

Postfach / Case postale 8333

3001 Bern

t: 031 385 00 00

f: 031 385 00 05

<http://www.sge-ssn.ch>

info@sge.ssn.ch