

Spargelzeit

Der erste Spargel der Saison wird von vielen sehnsüchtig erwartet. Die Saison ist recht kurz, denn heimischer Spargel wird traditionell nur bis zum Johannis am 24. Juni gestochen. Würde man noch länger ernten, wird der Boden zu stark ausgelaugt und die Ernteerträge im nächsten Jahr fallen wesentlich geringer aus. Daher lässt man dann den Spargel wachsen.

Asparagus officinalis, wie er botanisch heißt, gehört zur Familie der Liliengewächse und kommt weltweit in verschiedenen Arten vor. Spargel hat einen kräftigen Wurzelstock, der bis zu 35 cm unter der Erdoberfläche liegt und damit gut vor Frost geschützt ist. Daran sind tiefreichende Wurzeln, die eine gute Wasserversorgung sicherstellen. Spargel gedeiht besonders gut auf sandigen Böden, die sich in der Sonne schnell erwärmen. Dann kann der Spargel schnell austreiben. Der bei uns bekannte und beliebte weiße Spargel oder Bleichspargel wurde erst im 18. Jahrhundert „erfunden“. Der „Hochfürstliche Brandenburgische Rat“ Christoph Friedrich Seidel fand heraus, dass man zarten weißen Spargel mit sehr mildem Geschmack ernten kann, wenn man den Spargelstock mit Erde anhäufelt. Auch heute noch wird Spargel in mühevoller Handarbeit gestochen. Kleine Risse im Erdwall zeigen, dass hier bald eine Spargelstange durchbrechen wird. Diese wird dann vorsichtig freigelegt und so tief wie möglich mit dem Spargelmesser gestochen. In Frankreich ist der etwas würzigere violette Spargel beliebt. Er wird gestochen, wenn die Spargelstange die Erde schon leicht durchbrochen hat. Durch Lichtwirkung färbt sich das Köpfchen violett und der Geschmack wird kräftiger. In Italien und mittlerweile auch bei uns ist Grünspargel sehr beliebt. Er wächst über der Erde, lässt sich leichter ernten und entwickelt unter Einfluss des Lichtes Chlo-



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

rophyll. Sein Geschmack ist deutlich ausgeprägter. Ein weiterer Vorteil ist, dass man die Stangen nicht oder nur am unteren Drittel schälen muss.

Der lateinische Name *Asparagus officinalis* deutet übrigens an, dass Spargel früher als Arznei genutzt wurde (*officinalis* bedeutet „in der Offizin = Apotheke erhältlich“). Bereits im alten China kannte man die heilsame Wirkung von Spargelkraut. Der griechische Arzt Dioskuri- des und der römische Naturforscher Plinius kannten die harn- treibende Wirkung und empfahlen Spargel bei Blasen- und Nierenleiden.

Spargel ist das perfekte Gemüse für die leichte Frühjahrsküche. Pro 100g liefert er gerade mal 17 kcal und ist reich an Kalium, B- Vitaminen, Vitamin C und E sowie Folsäure. Er liefert Ballaststoffe und enthält kein Fett und Cholesterin. Allerdings enthält er Oxal- und Harnsäure. Deshalb sollten ihn Menschen, die unter Nierensteinen oder Gicht leiden, nur in kleinen Portionen genießen. Das nach der Spargelpflanze benannte Asparagin regt die Nierentätigkeit an und wirkt entwässernd ohne dabei die Niere zu reizen. Deswegen wird Spargel im Frühjahr gern als „entschlackende“ Mahlzeit gegessen.

**Ihr Apotheker
Lutz Engelmann**