



Weiß oder grün?

Warum gibt es weißen und grünen Spargel, kann man das edle Gemüse auch im eigenen Garten anbauen und wie kommt es, dass bei manchen Menschen der Urin nach dem Essen komisch riecht? Hier sind die Antworten.

Warum wächst Spargel unter Erddämmen? Ein typisches Spargelfeld ist von aufgeflügten Dämmen durchzogen. Jedenfalls beim weißen Spargel - auch Bleichspargel genannt. Die aufgeschüttete Erde sorgt dafür, dass der Spargel beim Hochwachsen möglichst lange unter der Oberfläche bleibt. Dadurch behält er seinen zarten Geschmack. Was ist der Unterschied zu grünem Spargel? Weißer Spargel wird geerntet, sobald er aus der Erde lugt. Manchmal verfärben sich die Spitzen violett, dann hat er schon etwas Sonne abbekommen. Lässt man ihn viel Sonne tanken, wird der Spargel grün. Ohne die Dämme könnte man Bleichspargel auch als grünen Spargel ernten. Allerdings nimmt man für Grünspargel zunehmend bestimmte Züchtungen, um keine violetten Spitzen zu bekommen. Grüner Spargel schmeckt kräftiger und gilt als noch nährstoffreicher als Bleichspargel. Er ist meist auch etwas günstiger zu haben, weil er nicht ganz so beliebt ist. Aufwändig im Anbau ist auch der grüne. Noch ein Unterschied: Grünspargel schält man nur im unteren Drittel. Übrigens kannte man lange nur oberirdisch wachsenden grünen Spargel. Der weiße Spargel kam erst Ende des

19. Jahrhunderts auf, so der Verband süddeutscher Spargelanbauer.





Warum kann man in der Regel erst im dritten Jahr ernten? Spargel wird nicht jedes Jahr neu gepflanzt, sondern ist eine mehrjährige Staude. Es dauert aber, bis der eingepflanzte Wurzelstock stark geworden ist und kräftige Sprossen (das ist das, was man als Spargel isst) ausbildet. Am Anfang lässt man die Spargelpflanze hochschießen, grün werden und pflügt das Grün (Spargelkraut genannt) dann wieder unter. Man kann auch Samen ziehen und einpflanzen. Aber meistens kaufen die Spargelbauern vorgezogene Wurzelstöcke. Geht einfach etwas schneller. Warum ist nach spätestens zehn Jahren Schluss? Die Spargelstangen werden im Laufe der Jahre immer dünner, sodass sich die Ernte irgendwann nicht mehr lohnt. Je nach Boden und Sorte wird bis zu zehn Jahre geerntet - meistens jedoch deutlich kürzer, weil die Bauern kein Risiko eingehen wollen. Zu dünne Stangen lassen sich nämlich schlecht verkaufen. Woran erkenne ich frischen Spargel und wie halte ich ihn frisch? Die Spargelspitzen sollten beim Bleichspargel fest geschlossen und nicht ausgetrocknet sein. Beim Grünspargel sollten die Köpfe nicht zu sehr aufgeblüht sein. Beliebte ist auch der Klangtest: Dabei schlägt man zwei Stangen vorsichtig aneinander. Ein heller Ton verspricht Frische. Weißer Spargel hält sich gewaschen zwei, drei Tage im Kühlschrank, wenn man ihn in ein feuchtes Tuch einwickelt. Grünspargel sollte man besser aufrecht in einem Wasserglas im Kühlschrank aufbewahren. Gewaschen und geschält kann man ihn auch bis zu acht Monate lang einfrieren. Am besten verzehrt man Spargel aber noch

am selben Tag.





Warum ist Spargel gesund - aber nicht für jeden? Spargel ist sehr kalorienarm und enthält viele Vitamine und Mineralstoffe. Er regt die Nieren an und ist harntreibend. Nicht so günstig ist Spargel allerdings, wenn man zu Nierensteinen neigt. Oder wenn man erhöhte Harnsäurewerte hat, weil dann bei zu viel Spargelgenuss Gichtschübe drohen können. Weshalb riecht der Urin nach dem Spargeessen bei manchen Leuten komisch? Im Spargel steckt Asparaginsäure. Wird sie im Körper abgebaut, was in der Regel schnell nach dem Essen passiert, entsteht ein schwefelhaltiger Geruch. Allerdings baut nur etwa jeder Zweite die Säure ab. Den anderen fehlen die passenden Enzyme dafür, sie scheiden die Säure einfach so aus. Die Sache ist also rein genetisch. Kann ich Spargel im Garten anbauen? Ja, Spargel ist auch etwas für den Hobbygärtner - wenn man denn viel Platz hat. Am einfachsten funktioniert das mit grünem Spargel. Er wächst in einem leicht sandigen oder sandig-lehmigen Beet einfach in die Höhe und muss nur noch abgeschnitten werden, wenn er die richtige Länge erreicht hat. Für Bleichspargel muss man Hügel anhäufen. Man sollte mit 10 bis 20 Spargelpflanzen pro Esser rechnen. Eine Anleitung in Bildern bietet der NDR auf seiner Homepage. Pro Wurzelstock kann man auf fünf bis 20 Spargelstangen hoffen - je nach Sorte, Alter und Boden.