

WARUM IST SPARGEL SO GESUND?

Vereinigung der
Spargel- und Beerenanbauer e.V. 

Spargel ist ein wahrer „Gesundbrunnen“.
Er ist kalorienarm und besitzt viele wertvolle Inhaltsstoffe.

Weißer Spargel besteht zu etwa 93 Prozent aus Wasser und ist damit besonders bekömmlich. Pro 100 g hat er gerade einmal luftige 20 Kalorien und enthält nur etwa 2 Gramm Kohlenhydrate.

Die aromatischen Stangen haben einen hohen Vitamin- und Mineralstoffgehalt. 500 Gramm Spargel decken etwas drei Viertel der empfohlenen Tageszufuhr an Vitamin C und rund die Hälfte der Tagesmenge an Folsäure. Außerdem hilft die Asparaginsäure im Spargel gegen Müdigkeit, unterstützt die Zellaktivität, fördert die Zellneubildung und steigert den Stoffwechsel.

Das ballaststoffreiche „weiße Gold“ unterstützt darüberhinaus im Darm die Besiedelung mit „guten“ Bakterien, die entscheidend zu unserer Gesundheit beitragen können.



WIE WÄCHST SPARGEL?

Spargelfelder sind anspruchsvoller als man denkt ...

Der Standort für eine Spargelkultur muss sorgfältig ausgewählt und vorbereitet werden, d.h. der Boden muss wasser- und luftdurchlässig sein, um sich im Frühjahr schnell zu erwärmen.

Der Wurzelstock der Spargelpflanzen ist luft- und wärmebedürftig. Spargel entwickelt sehr dicke, tief- und weitreichende Wurzeln, die eine Länge von über 6 m erreichen können, so dass er auch auf trockenen Böden gut gedeiht, da er aus tiefen Erdschichten Wasser ziehen kann.

Für den weißen Spargel ist leichter sandiger Boden besonders gut geeignet. Lehmiger Boden erschwert den Spargelstangen den Weg. Das Gleiche gilt für Felder mit vielen Steinen.

Notwendig ist nicht zuletzt ein ausgewogener Humusgehalt des Bodens, denn auf zu mageren Böden gedeiht auch kein Spargel.



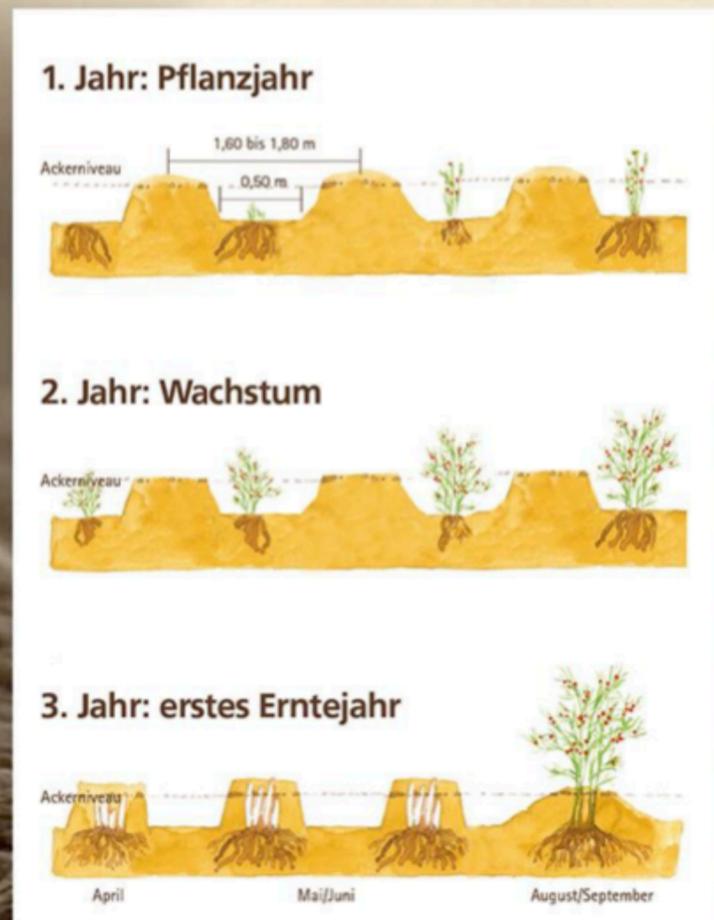
Vereinigung der
Spargel- und Beerenanbauer e.V.

Spargel (*asparagus officinalis*) gehört zur großen Gattung der Liliengewächse.

Als Spargel bezeichnet man die weiblichen Sprossen, die sich im Frühjahr unterirdisch aus dem Wurzelstock entwickeln.

Die im Sommer grünen Stengel, Äste, Scheinblätter und Blätter verfärben sich im Herbst bräunlich und sterben schließlich ab.

Nur der Wurzelstock überwintert.



WIE STICHT MAN SPARGEL?

Erntezeit

Der Beginn der Spargelernte hängt wesentlich von der Witterung und der Bodentemperatur ab. In aller Regel beginnt die Ernte in der zweiten Aprilhälfte. Beim weißen "Bleichspargel" sieht man in der Spargelzeit überall die typischen aufgeschütteten Spargeldämme, die dem Spargelspross den Weg an die Oberfläche verlängern.

WICHTIG! Früh aufstehen!

Da Spargel bei sehr günstiger Witterung etwa 8 cm am Tag wachsen kann, müssen die Spargelreihen an warmen Tagen mindestens zweimal täglich durchgesehen werden. Die günstigsten Tageszeiten für das Stechen sind der frühe Morgen und der Nachmittag, dann sind die Verdunstungsverluste am geringsten.

Alles Handarbeit

Das Spargelstechen ist auch heute noch mühsame Handarbeit. Es gibt zwar motorisierte Erntehilfen, richtige Erntemaschinen für Spargel sind jedoch noch in der Entwicklung.

Für die Spargelernte werden als Erntegeräte benötigt: ein gebogenes Messer (Spargelstechmesser oder Stecheisen), eine Art Maurerkelle (Spargelkelle), Handschuh und ein Korb für den gestochenen Spargel.

Und so wird es gemacht

Die Stangen sind zu stechen, wenn sich der Spargeldamm etwas anhebt und sich die typischen kleinen Risse gebildet haben. Der zu erntende Spargel wird mit gespreizten Fingern sorgfältig freigelegt. Um nebenstehende Stangen und den Wurzelstock nicht zu beschädigen, muss man etwas buddeln, genau hinsehen, oben am Köpfchen anfassen und mit dem Stechmesser entlang der Stange vorsichtig herunterfahren.

Der gestochene Spargel wird sofort in den Korb gelegt. Die beim Stechen entstehenden Löcher werden anschließend wieder gefüllt und sauber glattgestrichen.



Ernte von Grünspargel

Da Grünspargel ebenerdig wächst, ist die Ernte des Grünspargels sehr einfach und weniger zeitaufwendig. Sie beginnt auch etwas später als die des Bleichspargels. Wenn die Triebe eine Länge von 15 bis 20 cm erreicht haben, werden sie knapp unter der Bodenoberfläche mit einem scharfen Messer abgeschnitten.



WIE WIRD SPARGEL SORTIERT?

Vereinigung der
Spargel- und Beerenanbauer e.V.

Die empfindlichen Stangen bleiben länger frisch, wenn sie direkt nach der Ernte für kurze Zeit mit Wasser gekühlt werden. Nach der Ernte wird der Spargel sorgfältig gewaschen, geschnitten und nach Qualitäten sortiert. Bei dieser Arbeit hilft die Spargelsortiermaschine. Sie verfügt entweder über ein Laufband oder eine Kette mit Fächern bzw. Noppen, in welche die zu sortierenden Spargelstangen einzeln eingelegt werden.

Die Spargelstangen werden gleichmäßig von einem scharfen rotierenden Messer auf Länge geschnitten. Die Schnittenden müssen rechtwinklig und glatt sein.

Ähnlich wie in einer Waschanlage für Autos wird der Spargel jetzt mit Hilfe von Bürsten und Wasser gewaschen. Danach wird er mit einer Kamera fotografiert und anschließend automatisch in mehrere getrennte Lagerboxen sortiert.

Der zu über 80 Prozent aus Wasser bestehende Spargel trocknet schnell aus. Schnell verliert er so an Qualität und Frische. Daher ist eine optimale Aufbewahrung und Kühlung von großer Bedeutung. Dazu gibt es hier auf dem Hof Kühlhäuser mit einer optimalen Lagertemperatur von +0,5 bis 2° C und einer sehr hohen Luftfeuchtigkeit von über 95 Prozent.



Mit einer Spargelsortiermaschine können ca. 5 bis 8 Spargelstangen pro Sekunde also ca. 20.000 Stangen pro Stunde sortiert und vorbereitet werden.



In der Hauptsache werden die Spargelstangen nach ihrem Durchmesser sortiert.



WARUM SIND FOLIEN AUF DEN FELDERN SO WICHTIG?

Vereinigung der
Spargel- und Beerenanbauer e.V.

Folien sorgen für ausreichend Spargel während der gesamten Saison!

Die Folien, die auf den Spargelfeldern zu finden sind, bestehen aus einer schwarzen und einer weißen Seite. Sie sind lebensmittelecht und erfüllen gleich mehrere wichtige Funktionen im Spargelanbau. Zum einen kann mit ihnen die Temperatur des Bodens und somit die Erntemenge reguliert werden. Es ist dem Spargelbauern somit möglich, Spargel bei jedem Wetter relativ konstant zu ernten. Wenn das Wetter kühl ist und die Sonne wenig scheint, wird die schwarze Folie nach oben gedreht, damit die wenigen Sonnenstrahlen die Erde erwärmen und der Spargel wächst.

Die weiße Seite hingegen reflektiert die Sonnenstrahlen. Sie wird an sehr sonnigen Tagen nach oben gelegt. Die Erde heizt sich weniger auf und der Spargel wächst langsamer.

Durch diese geschickte Art der Temperatursteuerung kann der Spargelbauer seine Erntehelfer gleichmäßiger über die gesamte Saison beschäftigen und seinen Kunden jederzeit frischen Spargel anbieten. Auch die Qualität des Spargels wird durch den Folieneinsatz verbessert, da das „weiße Gold“ violett werden würde, sobald es die Erde durchbricht und der Sonne ausgesetzt ist.

Die Folientechnologie sorgt außerdem dafür, dass die Erddämme nicht austrocknen, was wiederum den Wasserverbrauch reduziert. Des Weiteren schützen die schwarz-weißen Helfer vor Winderosionen. An windigen Tagen würde sonst sehr viel Sand abgetragen und durch die Luft gewirbelt werden.

Eine Folie wird 8 bis 10 Jahre verwendet und anschließend recycelt.



WARUM IST IMMER JOHANNI SCHLUSS?

„Kirschen rot, Spargel tot“, sagt eine Bauernregel.

Das bedeutet, dass am 24. Juni – „Johanni“ – die Spargelernte beendet werden soll. Nur alte Spargelfelder, die nach etwa einem Jahrzehnt aus der Ernte genommen und umgepflügt werden sollen, dürfen guten Gewissens über dieses Datum hinaus gestochen werden.

Die durch das Abstechen der Stangen geschwächten Spargelpflanzen brauchen jetzt genügend Zeit, um sich zu erholen. Ohne ausreichende Regenerationszeit wäre die Lebensdauer der Kultur und die Ernte im Folgejahr gering. Auch ein später Erntebeginn kann nicht durch Verlängerung der Stechzeit ausgeglichen werden, da den Pflanzen noch ausreichend Zeit zur Speicherung von Energie vor dem Winter zur Verfügung stehen muss.

Schon wenige Wochen nach Saisonende bilden die Sprosse 1,5 bis 2 Meter hohe stark verzweigte Stauden. Im Spätsommer bilden diese dann kleine rote Beeren, die die Samenkörner enthalten.

Nicht Blätter, sondern Phyllokladien

Die eigentlichen Blätter sind beim Spargel eher unscheinbar und schuppenähnlich. Die nadelähnlichen Verzweigungen des Spargelkrauts, die häufig mit Blättern verwechselt werden, sind übrigens Phyllokladien. Diese leicht flächenhaft verbreiterten Kurztriebe haben zwar generell die Funktion von normalen Blättern, darüber hinaus jedoch eine verdunstungsarme Oberfläche.



Historische Darstellung

