



## 7 VERBLÜFFENDE FAKTEN ÜBER SPARGEL

Endlich ist es wieder so weit - Ende April hat die Spargelsaison begonnen. Hier ein paar Infos, für das Tischgespräch beim nächsten Spargelessen.

### 1. Spargel muss quietschen

Frischer Spargel bricht leicht. Wer so das teure Gemüse auf dem Wochenmarkt überprüfen möchte, wird allerdings wahrscheinlich schief angesehen. Ein weiteres, einfacher zu prüfendes **Frischemerkmal** ist das Quietschen, das entsteht, wenn man frische Spargelstangen aneinander reibt.

### 2. Spargel lässt sich einfrieren

Wer auch über die Spargelzeit hinaus das edle Gemüse genießen möchte, friert Spargel einfach ein. Aber bitte **nicht vorher blanchieren oder kochen**, wie es sonst beim Einfrieren von Gemüse üblich ist. Spargel enthält viel Wasser und es würden sich Eiskristalle bilden, die den Spargel später matschig werden lassen. Den Spargel einfach schälen und direkt einfrieren. Wenn der Spargel später zubereitet werden soll, gefroren in den Kochtopf oder in den Ofen geben. So bleibt der „Biss“ am Besten erhalten.

### 3. Unsere Darmbakterien lieben Spargel

Spargel enthält relativ viel **Inulin**. Hierbei handelt es sich um einen Ballaststoff, den unsere „guten“ Darmbakterien besonders schätzen. Durch den regelmäßigen Verzehr von solchen sogenannten „präbiotischen“ Lebensmitteln - Zwiebeln, Chicorée und Artischocken gehören unter anderem auch dazu - kann die Darmflora positiv beeinflusst werden.

### 4. Uneinigkeit über den Geruch von „Spargelurin“

Einige - jedoch nicht alle - Menschen bemerken nach dem Verzehr von Spargel einen unangenehmen Geruch ihres Urins. Es gibt zwei Theorien zu diesem Phänomen. Die erste besagt, dass ein bestimmtes **Enzym, über das nur etwa 40 % der Menschen verfügen**, Stoffe aus dem Spargel aufspaltet, die dann unangenehm riechen.



Die zweite Hypothese zäumt gewissermaßen das Pferd von hinten auf. Sie besagt, dass nur einige Menschen den Geruch von „Spargelurin“ wahrnehmen können, da sie über eine **Mutation eines Riechrezeptors** verfügen. Nach dieser Hypothese könnte es also sein, dass Spargelurin bei allen Menschen gleich riecht. Überprüft wurde das bisher noch nicht.

### 5. Spargel verträgt sich nicht mit Silberbesteck

Spargel enthält viele **Schwefelverbindungen**. Sie reagieren mit Silber zu einer Substanz namens Silbersulfid, die einen unangenehmen Geschmack hat und zudem das Silber schwarz verfärbt. Wer also Besuch zum Spargelessen bekommt, sollte nicht das gute Tafel Silber, sondern lieber ein strapazierfähigeres Edelstahl-Besteck aufdecken.

### 6. Spargel kann Gichtanfälle auslösen

Sogenannte Purine aus dem Spargel werden vom Körper zu **Harnsäure** abgebaut, die - wenn sie in großen Mengen vorhanden ist - kristallisieren kann. Lagern sich diese Kristalle in den Gelenken ab, sprechen Mediziner von Gicht. Spargel löst angeblich besonders häufig Gicht in den Großzehengelenken aus.

Normalerweise besteht beim Verzehr von Spargel keine Gefahr. Aufgrund der relativ kurzen Spargelsaison wird jedoch meist sehr viel Spargel innerhalb von wenigen Wochen gegessen. Auch Menschen, die an Nierensteinen leiden, sollten vorsichtig sein mit Spargel.





## 7. Die Spargelsaison endet unabhängig vom Wetter immer am 24. Juni

In Deutschland beginnt die Spargelsaison für gewöhnlich Ende April und endet traditionell am 24. Juni. Somit wird der Spargelpflanze genügend Zeit gewährt, um **Kraft für das nächste Jahr zu sammeln**. Denn das, was wir als Spargel essen, ist der Trieb eines wachsenden Spargelbusches.

Bevor der Spargeltrieb die Erdoberfläche durchstößt, wird er gestochen. Die Spargelpflanze versucht noch fünfmal, einen Trieb zu bilden. Der letzte Trieb wird nicht gestochen. Man lässt ihn wachsen. So kann der Spargelbusch Blätter bilden und **Photosynthese** betreiben. Die daraus gewonnene Energie wird in den Wurzeln gespeichert, sodass im kommenden Jahr der Spargel wieder austreiben kann.

Manchmal wird frischer Spargel auch nach dem 24. Juni angeboten. Hierbei handelt es sich um Stangen aus einer Anlage, die im kommenden Jahr nicht mehr bestellt wird. Hier kann auch der letzte Trieb gestochen werden.

Autorin: Nina Meyer

