

Das weiße Gold vom Acker

Was den Spargel so begehrt macht

Wohl kaum ein anderes Gemüse genießt eine derart hohe Wertschätzung wie der Spargel. Er gilt als deutsches Edelgemüse, mit kurzer Saison und hohem Preis. Zu Beginn der Erntezeit werden in den Anbauregionen Feste gefeiert; 2025 sogar deutschlandweit. Doch beim Verzehr gehen die Meinungen auseinander.

SACHINFORMATION

DELIKATESSE UND HEILPFLANZE

Bereits in der Antike schätzten die Römer den Spargel, den sie von ihren Feldzügen aus Nordafrika und dem Nahen Osten mitgebracht hatten. Spargel galt schon damals als Delikatesse, Ägypter und Griechen nutzten die Wurzeln als Heilpflanze. Spargel besteht zum Großteil aus Wasser (94 Milliliter auf 100 Gramm), was zusammen mit seinem hohen Stickstoffgehalt die Nierentätigkeit und damit die Urinproduktion unterstützt. Dadurch kann der Körper leichter Schlacken- und Giftstoffe ausscheiden. Die dabei entstehenden unangenehmen Gerüche des Urins gehen vermutlich auf schwefelhaltige Substanzen zurück.

Die Mehrheit der Verbraucher, 63 Prozent, liebt das Edelgemüse; Frauen (68 %) mehr als Männer (60 %), ältere Menschen (74 % der über 55-Jährigen) häufiger als junge Leute (47 % der 18- bis 24-jährigen). Spargel enthält viel Vitamin A, C, E und K, womit er u.a. unsere Sehfähigkeit, das Immun- und Nervensystem sowie den Blutkreislauf unterstützt sowie den Organismus vor Pilzinfektionen schützt. Allenfalls wer zu hohen Harnsäurewerten und der Nierensteinbildung neigt, sollte auf Spargel verzichten.

SIEGESZUG DER KULTURPFLANZE

Eine italienische Prinzessin soll den Spargel nach Deutschland gebracht haben, wo er im Stuttgarter Lustgarten kultiviert wurde, wie 1565 urkundlich wurde. Baden-Württembergs Spargel-„Metropole“ Schwetzingen konnte 2018 bereits auf „350 Jahre Spargelanbau“ zurückblicken. Doch den Siegeszug durch die deutschen Küchen trat der Spargel erst im 19. Jahrhundert an. Seitdem gibt es kaum ein Bundesland, in dem kein Spargel angebaut wird. Von Schrobenhausen in Bayern bis Beelitz in Brandenburg schwört jede

LERNZIELE UND KOMPETENZEN

Fächer: Heimat- und Sachkunde, Deutsch, Mathematik, Naturwissenschaften

Die Schülerinnen und Schüler

- » lernen die Merkmale der Spargelpflanze zu unterscheiden;
- » beantworten Fragen zur Biologie;
- » vertiefen und abstrahieren ihre Mathematikkenntnisse;
- » erweitern ihren Wortschatz;
- » werden angeregt, gesellschaftliche Zusammenhänge zu erkennen.

Region auf die Einzigartigkeit ihrer Gewächse. Tatsache ist, dass in Niedersachsen der meiste Spargel angebaut wird: 21.673 Tonnen wurden dort 2024 auf 3.860 Hektar erzeugt. In Brandenburg ist die Anbaufläche nur um 360 Hektar kleiner, was Spargel zur wichtigsten Gemüsekultur in diesem Bundesland macht.

DAS SPARGELGEWÄCHS

Es gibt etwa dreihundert verschiedene Spargelarten. Die Pflanzen sind mehrjährig, d.h., sie bilden immer wieder Samen, treiben jedes Jahr erneut aus und wachsen krautig bis zu einer Höhe von etwa 1,5 Metern. Die Basis der Spargelpflanze ist der Wurzelstock, Rhizom genannt. Die Sprossen, die sich aus dem Wurzelstock herausbilden, sind die Spargelstangen. Wenn sie das Erdreich durchstoßen, verfärben sich ihre Köpfe (1). Wird der Spargel dann gleich geerntet, behält die Stange ihre weiße Farbe. Lässt man den Spargel weiter aus dem Boden herauswachsen, verfärben sich



die Spitzen erst violett, später wird die Spargelstange grün. Wird dann auch dieser grüne Spargel nicht geerntet, verzweigt sich der Stängel vielfach; er „schießt ins Kraut“ und bildet farnartige Verzweigungen. Daran entwickeln sich die weißen bis gelblichen Blüten und später dann die roten Samen (2). Sie sind eine ideale Insektenweide. Damit sich die Spargelpflanze gut entwickelt und in der nächsten Saison eine reiche Ernte bietet, werden die krautigen Pflanzen gedüngt und bewässert.

Unterschieden wird in wilden Spargel, der auf nährstoffarmen, trockenen Böden wächst, und in Gemüsespargel, der neben Wärme vor allem lockere, ebenfalls eher trockene Böden benötigt. Während in vielen Ländern von Asien bis Europa vor allem grüner Spargel verkauft wird, bevorzugen wir in Deutschland weißen Spargel.

ANBAU UND ERNTE

Ein Spargelfeld anzulegen ist aufwendig. Im Herbst wird der unkrautfreie Boden dreißig bis vierzig Zentimeter tief ausgehoben, mit Kompost befüllt und mit ca. fünf Zentimeter Erde bedeckt. Da hinein wird die Spargelpflanze gesetzt, sodass die Knospen bzw. Triebe geschützt sind. Treibt der Spargel erstmals aus, wird er erneut mit Erde bedeckt. Dann heißt es warten, den Boden düngen und bewässern. Im nachfolgenden Herbst werden die Stängel der Spargelpflanzen gekürzt und erneut mit Kompost bedeckt. Grobe Rückstände werden im nächsten Frühjahr entfernt, und dann wird der für ein Spargelfeld typische, etwa vierzig Zentimeter hohe Spargeldamm aus Erde geformt.



Vielorts werden die Spargeldämme mit Folien (3) bedeckt. Sie verhindern, dass Wind den Boden abträgt, sorgen für die Bodenfeuchtigkeit, reduzieren damit den Wasserverbrauch und schützen vor Schädlingen, was Pflanzenschutzmittel einspart. Vor allem aber befördern die Folien das Wachstum des Spargels durch das warme Mikroklima, das mit der Folie reguliert wird. Das verlängert die Erntesaison und steigert den Ertrag. Nach der Ernte werden die Folien gewaschen, erneut verwendet oder regeneriert, um daraus z.B. Folien für Strohhallen oder Gartenstühle herzustellen.

Um eine Spargelstange zu ernten, wird zunächst der aus dem Boden herauschauende Spargelkopf freigelegt. Mit einem Spargelmesser wird die Stange knapp über der Wurzel abgestochen (4). Anschließend wird das Loch mit Erde verschlossen.

Die Spargelernte ist mühsam und körperlich anstrengend. Erntemaschinen konnten viele Spargelbauern bislang nicht überzeugen, weswegen noch immer die Ernte von Hand überwiegt. Häufig werden Erntehelfer aus Osteuropa als Saisonarbeitskräfte beschäftigt. Entlohnt werden sie mit dem in Deutschland gültigen Mindestlohn plus einer Prämie, die sich an der individuellen Erntemenge des Erntehelfers orientiert. Die Arbeitskosten und die Erntemengen beeinflussen den Spargelpreis im Laufe der Saison.

SPARGEL GENIEßEN

Spargel ist ein sensibles Gemüse, das nicht lange haltbar ist. Seine Frische wird durch zwei Spargelstangen getestet, die beim Aneinanderreiben quietschen müssen. In einem feuchten Handtuch eingewickelt, kann Spargel ein, zwei Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Zubereitet wird Spargel am besten, indem er stehend in einem hohen Topf mit etwas Wasser und einer Prise Zucker gekocht wird. Biegen sich die Stangen ein wenig, kann der Spargel als bissfest serviert werden. Ob man ihn mit zerlassener Butter oder Sauce Hollandaise genießt, ist Geschmackssache. Der Boden, in dem der Spargel gewachsen ist, bestimmt seinen Geschmack. Oft wird er als nussig bezeichnet. Testen lässt sich das auch mit rohem Spargel, denn auch so ist er genießbar. Zudem enthält er dann noch am meisten Mineralien und Vitamine. Allerdings sind die festen Spargelfasern nicht leicht verdaulich.

METHODISCH-DIDAKTISCHE ANREGUNGEN

Die Arbeitsblätter sind für den Einsatz im Primarbereich konzipiert. Das **Arbeitsblatt 1** kann im Sachkunde- und Deutschunterricht genutzt werden. Das theoretisch vermittelte Wissen wird in der Lückentextaufgabe abgefragt. Sie ist in zwei Schwierigkeitsgrade aufgeteilt, die sich aus den Begrifflichkeiten ableiten lassen.

Das **Arbeitsblatt 2** ist sowohl für den Sachkunde- als auch für den Mathematik-Unterricht konzipiert. Auch hier gibt es zwei unterschiedliche Aufgaben. Die zweite, komplexere Mathematikaufgabe ist eher für ältere Schüler geeignet.

Die Kinder lernen die Historie der Gemüsepflanze kennen, wie sie angebaut und geerntet wird. Je nachdem, wie tiefgehend am Beispiel des Spargels auf Aspekte wie Arbeitskräfte und Mindestlohn, Angebot, Nachfrage und Preis eingegangen wird, lassen sich auch gesellschaftliche Themen altersgerecht behandeln. Insoweit lässt sich dieses Unterrichtsmaterial auch fächerübergreifend einsetzen.

LINK- UND MATERIALTIPPS

- » Grundlagenwissen zum Spargel, dessen Erzeugung und Vermarktung: <https://www.landwirtschaft.de/einkauf/lebensmittel/pflanzliche-lebensmittel/spargel>
<https://www.bzfe.de/lebensmittel/vom-acker-bis-zum-teller/spargel/>
- » Netzwerk der Spargel- und Beerenverbände e.V. www.deutschlandspargel.de

Ergänze die Lückentexte mit den korrekten Begriffen.

1

Wasser, Nieren, Obst, Erde, Spargeldämmen, grünen, Wurzelstock, weißer, Spargelstangen, essen, Rhizom, Deutschland, Gemüse

Spargel besteht vor allem aus _____. Er ist kein _____, sondern ein _____. Wenn wir Spargel _____, unterstützen wir die Funktion unserer _____. Spargel wächst in der _____ in sogenannten _____. In vielen Ländern der Erde essen die Menschen _____ Spargel. In _____ wird _____ Spargel bevorzugt. Die _____ wachsen aus einem _____, den man auch _____ nennt.

2

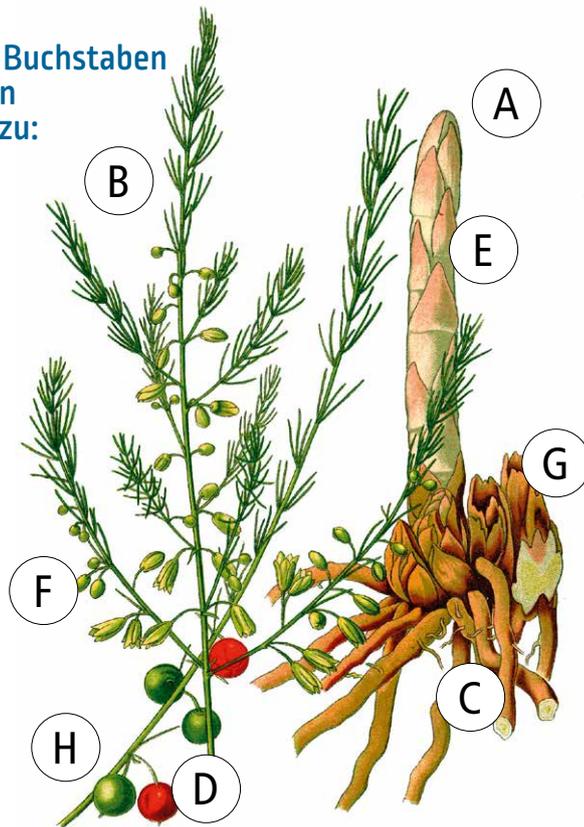
Erntehelfer, Kühlschrank, Spargelmesser, Prämie, roh, Mindestlohn, Niedersachsen, mühsam, haltbar, anstrengend, Osteuropa, nussig

Zum Ernten benutzt man ein _____. Am meisten Spargel wird in _____ geerntet. Die Spargelernte ist _____ und _____. Auf vielen Spargelfeldern arbeiten _____. Sie kommen meist aus _____. Für ihre Arbeit erhalten sie einen _____ und eine _____. Spargel ist nicht lange _____. Man kann ihn im _____ aufbewahren. Sein Geschmack wird als _____ bezeichnet. Spargel kann man auch _____ essen.



Fotos: i.m.a e.V./Christian Gaul

Ordne die Buchstaben im Bild den Begriffen zu:



- ___ Wurzelstock
- ___ Spargelfarn
- ___ Blüte
- ___ Spargelstange
- ___ reife Beere
- ___ Spargelköpfchen
- ___ unreife Beere
- ___ Wurzeln

Illustration: Wikipedia/CSyBibra

Wie viele Stangen umfasst eine Portion Spargel?

Eine Portion Spargel entspricht einem Gewicht von fünfhundert Gramm. Die einzelne Spargelstange wiegt etwa 65 Gramm. Rechne aus, wie viele Stangen Spargel eine Portion umfasst. Schreibe auf und begründe, was die Zahl der Stangen einer Portion Spargel beeinflusst.

Wie viel Wasser steckt im Spargel?

Hundert Gramm Spargel enthalten 95 Milliliter Wasser. Rechne aus, wie viel Wasser tausend Gramm (ein Kilo) Spargel enthalten. Lass dir dabei helfen, von einer besonders langen oder besonders dicken Stange Spargel ein 100- Gramm-Stück abzuschneiden (Vorsicht beim Umgang mit einem Messer). Messe 95 Milliliter Wasser in einem Glas ab. Nutze dafür einen Esslöffel (ein Esslöffel entspricht etwa 15 Milliliter Wasser) und einen Teelöffel (ein Teelöffel entspricht ca. fünf Milliliter Wasser). Notiere, wie viele Esslöffel und Teelöffel mit Wasser in das Glas gefüllt werden müssen, um 95 Milliliter zu erreichen. Vergleiche das 100- Gramm-Stück Spargel mit dem Glas Wasser und notiere, was dabei auffällt.

Würdest du einem Landwirt in einer Wüstenregion empfehlen, Spargel anzubauen?

Schreibe deine Argumente auf und begründe sie.