

Spargel ist kalorienarm und nährstoffreich

- er enthält nur 18 kcal pro 100 g
⇒ durch einen hohen Wasser- und Ballaststoffgehalt ist er besonders figurfreundlich
- ist reich an Vitamin E, Folsäure und Vitamin C
⇒ vor allem der Vitamin E-Gehalt ist für Gemüse außergewöhnlich hoch
⇒ Spargel stellt eine gute Quelle für Folsäure dar – ein Vitamin, das bei der Durchschnittskost eher Mangelware ist
⇒ Grünspargel ist vitaminreicher als Bleichspargel – er enthält vor allem auch Betacarotin. Der Spargelkopf (vor allem bei violetter Spargel) ist am nährstoffreichsten.
- er wirkt gesundheitsfördernd durch sekundäre Pflanzenstoffe
⇒ Grünspargel ist reich an Carotinoiden und Pflanzenphenolen
⇒ Bleichspargel enthält deutlich weniger Pflanzenstoffe - die höchste Konzentration ist in den Köpfen anzufinden, vor allem, wenn diese schon leicht gefärbt sind bzw. beim violettem Spargel

Nährstoffgehalt von Spargel (100g)

Energie	
Kalorien	18 kcal
Joule	60 kJ

Vitamine	
Betacarotin	0,5 mg
Vitamin E	2,0 mg (15%)*
Folsäure	108 µg (27%)*
Vitamin C	20 mg (20%)*

* = % der empfohlenen Nährstoffzufuhr pro Tag
(Erwachsene, 25-51 Jahre, DACH-Referenzwerte)

Hauptnährstoffe	
Eiweiß	2 g
Fett	0 g
Kohlenhydrate	2 g
Ballaststoffe	1,5 g

Mineralstoffe	
Kalium	203 mg (10%)*
Calcium	25 mg (3%)*
Magnesium	18 mg (6%)*
Eisen	1,0 mg (8%)*

* = % der empfohlenen Nährstoffzufuhr pro Tag
(Erwachsene, 25-51 Jahre, DACH-Referenzwerte)

Spargel ist nicht gleich spargel



Weißer Spargel / Bleichspargel

- wird in Erdwällen kultiviert und gestochen, bevor er mit Sonnenlicht in Berührung kommt
- zeichnet sich durch eine zarte Struktur und mildes Aroma aus
- stellt die in Deutschland bevorzugte Spargel-sorte dar

Grünspargel

- wächst unter Lichteinwirkung über der Erde
- ist reicher an wertgebenden Inhaltsstoffen (Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe)
- ist im Geschmack würziger als der Bleichspargel
- wird nur im unteren Bereich geschält



Violetter (Bleich)-Spargel

- Bleichspargel der gestochen wird, wenn er die Erdoberfläche schon durchbrochen hat
- durch die Lichteinwirkung färbt sich der Kopf und ein Teil der Stange violett (Anthocyane)
- schmeckt etwas würziger als Bleichspargel

Violetter Grünspargel

- Grünspargel (spezielle Sorten), bei dem sich unter Lichteinwirkung der Kopf und der obere Teil der Stange violett färben (Anthocyane)
- wird wie Grünspargel verwendet



Frischer Spargel – alter Spargel

Frischer Spargel

- ist glänzend und fest
- lässt sich leicht brechen
- hat einen fest geschlossenen Kopf
- hat saftige Schnittenden
- riecht frisch und aromatisch



Alter Spargel

- ist matt, ggf. verfärbt oder rissig
- ist biegsam
- hat ausgetrocknete, zusammengeschrumpfte und /oder verfärbte Schnittenden
- riecht unangenehm säuerlich

Ø Ungeschälten Spargel kann man im Gemüsefach bis zu vier Tage frisch halten, wenn man ihn in ein feuchtes Tuch einschlägt

Regionale Obst- und Gemüsesorten sind durch kurze Transport- und Lagerzeiten besonders vitaminreich!

- Obst und Gemüse sollte möglichst frisch verzehrt werden, denn jede Form von Lagerung und Zubereitung verringert den Vitamingehalt
- Vitamine sind empfindlich gegenüber Licht, Sauerstoff und Hitze - auch durch zelleigene Enzyme werden Nährstoffe abgebaut
- bei der Lagerung ist nicht nur die Lagerdauer sondern auch Temperatur und Luftfeuchtigkeit besonders wesentlich - eine kühle und feuchte Lagerung ist für Spargel am besten
- vor allem bei der Herstellung von Konserven gehen viele Vitamine verloren
- sogar in Konserven und Tiefkühlkost geht der Vitaminabbau weiter: etwa 1% Vitamin C pro Monat gehen bei Konserven, ca. 3% bei Tiefkühlkost verloren

Die meisten Nährstoffe enthält:

- ➔ Obst und Gemüse der Saison
- ➔ aus der Region
- ➔ frisch verzehrt

