



Spargelsortierung, Inhaltsstoffe

Bei Spargelsorten kommt es auf Dicke und Gleichmäßigkeit der Stangen, Neigung zur Holzigkeit, Frühzeitigkeit, Ertrag, Krankheitsresistenzen, Wuchseigenschaften und Ausfärbung an. So gibt es reinweiße Sorten, die nicht den violetten Farbstoff Anthocyan enthalten, der bei einigen Sorten die Köpfe violett färbt. Diese Sorten werden auch als Grünspargel angebaut. Beim Spargel gibt es übrigens männliche und weibliche Pflanzen. Die weiblichen Pflanzen bringen dickere Stangen hervor, sind aber nicht so ertragreich. Spargel wird nach Länge, Dicke, Farbe, Schalenfehler, Geschlossenheit des Kopfes und dem Grad der Krümmung sortiert. Die Längenbegrenzung von max. 22 cm soll dafür sorgen, dass der Anteil der holzigen Enden möglichst kurz ausfällt. Holzigkeit entsteht vor allem bei nasskalter Witterung – der Spargel wächst langsamer und lagert vermehrt den zellverstärkenden Ballaststoff Lignin ein. Die Dickensortierung dient der gleichmäßigen Garzeit beim Kochen. Zudem ist der Schälaufwand bei den dicken Stangen wesentlich geringer. Die Sortierungen der verschiedenen Klassen unterscheiden sich nicht, wie häufig vom Verbraucher angenommen, im Frischegrad. Der Eindruck geringerer Frische bei der Kl.II entsteht hauptsächlich dadurch, dass durch Licht- und Wärmeeinwirkung violette und rötlich verfärbte Stangen vermarktet werden, die aber ebenfalls so frisch wie Spargel der Klasse I sein müssen.

Kl	Farbe	Länge cm	Durchmesser
I	Weiß	17-22	16-26 mm
I	Violett	17-22	16-26 mm
I	Weiß	17-22	26-36 mm
I	Weiß	17-22	14-18 mm
I	Weiß	12-17	16-26 mm
I	Weiß	8-12	8-12 mm
II	Weiß/violett	17-22	16-26 mm
II	Weiß/violett	17-22	12 mm +
II	Weiß/violett	17-22	26-36 mm
II	Weiß/violett	12-17	12 mm +
II	Weiß/violett	17-22	8 - 12 mm

Ernährungsphysiologische Bedeutung: Beim Spargel sind schwefelhaltige ätherische Öle, Asparaginsäure und ca. 100 verschiedene Aromastoffe für den typischen Geschmack verantwortlich. Er enthält sensationell wenig Kalorien und ist besonders kaliumreich. Wegen seiner nierenanregenden Wirkung wird diese alte Heilpflanze gerne bei Frühjahrs-Entschlackungskuren verwendet. Vorteilhaft ist auch der hohe Anteil an Ballaststoffen. Im Vitamingehalt übertrifft allerdings der Grünspargel den Bleichspargel, auch muss der grüne Spargel häufig nicht geschält werden, da seine Schale weniger fest ist. Beide Sorten können sowohl roh als auch gekocht genossen werden