

## Heimischen Spargel genießen

02.05.2012, 09:39 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.*

---

VERBRAUCHER INITIATIVE gibt Tipps zu Einkauf und Genuss

Berlin, 27. April 2012. Die Spargelzeit hat begonnen und lässt Genießer-Herzen höher schlagen. Die delikaten Stangen stammen aus Deutschland, Südeuropa und Peru. Verbraucher sollten aus ökologischen und sozialen Gründen zu heimischer Ware greifen. Ob die edlen, aromatischen Stangen frisch sind, lässt sich am besten an den Schnittstellen erkennen.

Spargel wird an Straßenverkaufsständen, auf Märkten oder im Hofverkauf angeboten. Er stammt oft direkt vom Erzeuger aus der Region oder anderen Anbaugebieten Deutschlands. „Wenn Sie heimische Ware im Supermarkt kaufen möchten, sollten Sie genau auf die Herkunft schauen. Denn hier teilt sich deutscher Spargel die Regalmeter mit der Ware aus Griechenland, Spanien, Italien und Peru“, empfiehlt Alexandra Borchard-Becker von der VERBRAUCHER INITIATIVE. Das Gemüse benötigt viel Wasser, um optimal zu gedeihen. In den oft unter Wassermangel leidenden südlichen Ländern wird so das kostbare Nass noch knapper und fehlt der einheimischen Bevölkerung. Besonders problematisch ist die Situation z. B. in Peru. Hier ist der Grundwasserspiegel in den Spargel-Anbauregionen schon erheblich gesunken. Schreitet die Entwicklung fort, wird dort in absehbarer Zeit keine Landwirtschaft mehr möglich sein. Dann ist die Existenz von zahlreichen Kleinbauern massiv bedroht. Weitere Minuspunkte für die Umwelt sind die langen Transportwege.

Spargel aus deutschem Anbau erreicht die Verbraucher oft noch am selben Tag der Ernte. „Die Schnittstellen müssen noch feucht sein und zart duften. Hohle, verfärbte Schnittstellen zeigen an, dass der Spargel nicht mehr frisch ist“, erläutert die Fachreferentin. Die Spargelspitzen sollten fest geschlossen sein, die Spargelstangen fest und ohne sichtbare Rillen. Eingeschlagen in ein feuchtes Tuch hält sich ungeschälter Spargel im Gemüsefach etwa drei Tage. Da er sich geschält und roh problemlos einfrieren lässt, kann jeder die Saison noch um ein paar Monate verlängern. Das aromatische Gemüse selbst enthält kaum Energie. Mit reichlich fettreicher Soße oder brauner Butter kann es allerdings zur Kalorienbombe werden. Wer an einem zu hohen Harnsäurespiegel leidet, sollte vorsichtig mit dem Spargelgenuss sein, denn er enthält nennenswerte Mengen an Purinen.

Ob klassisch weiß oder aromatisch grün – Spargel ist kalorienarm, nährstoffreich und lässt sich auf vielfältige Weise zubereiten. Abseits der beliebten Sauce Hollandaise lockt eine Reihe von interessanten Variationen. Wie wäre es zum Beispiel mit Spargel-Risotto oder Nudeln mit Spargel und Pesto? Weitere leckere Spargelrezepte finden Sie in der kostenlosen Rezeptdatenbank der VERBRAUCHER INITIATIVE auf [www.verbraucher.org](http://www.verbraucher.org).

### Portrait

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. ist der 1985 gegründete Bundesverband kritischer Verbraucherinnen und Verbraucher. Schwerpunkt ist der ökologische, gesundheitliche und soziale Verbraucherschutz. Der eingetragene, gemeinnützig anerkannte Verein finanziert sich überwiegend aus den Beiträgen von rund 8.000 Einzelmitgliedern und 176 Organisationen sowie zahlreichen Einzelspenden.

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. betreibt außerdem neun Internetseiten, u.a. zu Zusatzstoffen oder Gütezeichen, die über [www.verbraucher.org](http://www.verbraucher.org) erreicht werden können.

---

News-ID: 628934 • Views: 1181 (Stand: 26.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/628934/Heimischen-Spargel-geniessen.html>