




Spargel

Asparagus officinalis
Speisespargel, Schwammwurz, Aspars, Sparsich
(Fam. Asparagaceae, Spargelgewächse)

KRÄUTERBESCHREIBUNG

Der Spargel besitzt ein großes, horizontal wachsendes Rhizom (Wurzelsproß, Erdsproß = verdickte und Nährstoffe speichernde unterirdische Sproßachse). Aus diesem  treiben im Frühjahr aufrechte Seitentriebe („Spargelstangen“) empor; die als Gemüsespargel geerntet und gehandelt werden. Läßt man sie hochwachsen, bilden die bis zu 1 m hohen Stängel zahlreiche Seitentriebe, die sich erneut verzweigen. Aus den Achseln von schuppenförmig kleinen Blättern wachsen Büschel von nadelblattartigen Kurztrieben (Zweigbüschel, Phyllokladien); Laubblätter fehlen. Zwischen dem ersten und dritten Jahr erscheinen im Juni/Juli die an dünnen Stielen hängenden kleinen, grünlich-weißen Blüten. Spargelpflanzen sind getrenntgeschlechtlich. Bei den weiblichen Pflanzen entwickeln sich bis August erbsengroße, ziegelrote Beeren.

Verwandte Kräuter



Neben dem Speisespargel dienen die südafrikanischen Arten *Asparagus sprengeri* und *A. plumosus* als Zimmerpflanzen und in Gärtnereien als Bindegrün.



VORKOMMEN

Herkunft und Verbreitung

Von den rund 300 Arten der Gattung *Asparagus* wird in Mitteleuropa nur der Speisespargel *Asparagus officinalis* angebaut. Seine Heimat ist vermutlich das östliche Mittelmeer. In gleicher Weise kultiviert man im Mittelmeerraum noch weitere Arten, beispielsweise *A. maritimus*, *A. tenuifolius* oder *A. acutifolius*.



Wildwachsend in Westeuropa (Deutschland bis Spanien, Großbritannien und Irland) findet man die etwas kleinere Unterart *Asparagus officinalis* subsp. *prostratus* (syn. *A. prostratus*), u. a. mit niederliegenden statt aufrecht stehenden Stängeln.

Standort

Der Spargel ist eine Kulturpflanze an offenen, aber geschützten Standorten mit lockeren oder sandigen Böden. Verwildert kommt er – meist in der Nähe von Anbauflächen – auch an Wegrändern, auf sandigem Brachland oder an kiesigen Flußufern vor.



Kultivierung

Die Spargelsamen oder vorgezogenen Sämlinge werden im Frühjahr in die Erde gebracht. Nach dem ersten oder zweiten Jahr entfernt man alle weiblichen Pflanzen, weil die männlichen produktiver sind. Die erste Ernte erfolgt im 3. Jahr und dauert 6 Wochen, in den Folgejahren 8 Wochen. Ein Spargelfeld ist 12 bis 15 (maximal 20) Jahre lang nutzbar.



Als Handelsform erhält man den Spargel in drei verschiedenen Typen weiß, grün und violett. Bei den beiden erstgenannten handelt es sich nicht um verschiedene Sorten, denn von derselben Pflanze kann man je nach Anbau und Erntemethode entweder weißen oder grünen Spargel ernten.



Am bekanntesten und beliebtesten in den deutschsprachigen Ländern ist mit Abstand der sogenannte **weiße Spargel** (Bleichspargel). Bei diesem wird darauf geachtet, daß die unterirdischen Sprosse nicht dem Sonnenlicht ausgesetzt werden (ansonsten färben sie sich zunächst rötlich-violett und schließlich grün). Zu diesem Zweck bedeckt man die Sprosse



mit Erdwällen und schützt sie oft zusätzlich mit dunklen Folien vor Licht und Feuchtigkeitsverlust. Feine Risse im Erdwall sind dann ein Hinweis darauf, daß sich ein Spargelsproß in kurzer Zeit durch den Boden schieben wird. Dies ist der Zeitpunkt für die sehr aufwendige und teure Ernte: in Handarbeit wird der Sproß bis ca. 25 cm tief freigegeben und vorsichtig abgestochen. Anschließend muß das Loch wieder gefüllt werden, um die nachwachsenden Sprosse nicht dem Licht auszusetzen. Nach dem Waschen und Sortieren kommt der Spargel in verschiedenen Qualitätsstufen in den Handel.



Neben dem weißen Spargel (Bleichspargel) gibt es den dünneren und etwas kräftiger schmeckenden **Grünspargel**. Bei diesem ist keine Erdanhäufelung erforderlich. Die grünen Sprosse wachsen über der Erde und werden -wenn sie eine Länge von etwa 15 cm erreicht haben – am Boden abgeschnitten.

Als dritter Typ wird seit noch nicht sehr langer Zeit auch ein **violetter Spargel** gehandelt. Kultivierung, Ernte, Größe und Form sind wie beim Grünspargel; anders ist nur seine dunkelviolette Farbe, zurückzuführen auf eine höhere Konzentration des natürlichen Pflanzenfarbstoffs Anthocyan. Er wird überwiegend aus Frankreich, Griechenland und Spanien importiert und schmeckt etwas bitterer als weißer Spargel.

Von den genannten Typen gibt es zahlreiche Sorten, u. a. neue Hybridzüchtungen, die sich vor allem in der Ertragsfähigkeit, im Erntezeitpunkt und in der Krankheitsresistenz unterscheiden.

BRAUCHTUM


Alte ägyptische Grabzeichnungen weisen darauf hin, daß der Spargel schon vor 6.000 Jahren kultiviert und als Lebensmittel verwendet wurde. Sicher ist, dass man ihn in China schon vor 5.000 Jahren als Heilmittel (gegen Husten und Hauterkrankungen) kannte. Im antiken Griechenland nahm man ihn wegen seiner harntreibenden Wirkung, während die Römer ihn als herzstärkendes Mittel schätzten. Schon in der Antike diente der Spargel im Mittelmeerraum als Gemüse. Der Römer Plinius d. Ä. (23-79 n. Chr) beschrieb eine Anbaumethode von Kulturpflanzen mit gebleichten Stielen, von denen drei Stangen ein Pfund wogen. Seit der Antike glaubt man auch an eine Wirkung als Aphrodisiakum, obwohl der wissenschaftliche Nachweis nie erbracht werden konnte. In Mitteleuropa kennt man den Spargel erst seit dem 16. Jahrhundert.



Wissenswertes


Asparagus_4c_400.jpg




 Nach dem Genuß von Spargel bekommt der Harn einen typischen, etwas unangenehmen Geruch. Er entsteht durch Metabolisierung von S-Methyl-3-(methylthio)-thiopropionat in Methylmercaptan – ein im Spargel enthaltenes schwefelhaltiges ätherisches Öl, das im Körper nicht abgebaut werden kann und mit dem Urin ausgeschieden wird.

EIGENSCHAFTEN


Wesentliche Inhaltsstoffe, Wirkungen

Wichtigster Wirkstoff im Rhizom (Spargelwurzelstock) sind die Saponine, insbesondere Derivate des Sarsapogenins. Weitere wirksame Bestandteile des Spargels sind  Kaliumsalze, Flavonoide, Bitterglykoside und vor allem die Aminosäuren Asparagin (namensgebend = Asparagus), Tyrosin und Arginin. Die roten Beeren enthalten Sparginin. Die Wasserausscheidung im Körper wird durch Asparagin und Kalium erhöht. Eine harntreibende Wirkung der zu den Glykosiden gehörenden Saponine gilt dagegen als noch nicht erwiesen; möglicherweise wird durch sie die Aufnahme anderer harntreibender Mittel gefördert.

Forschung

 Eine 1996 in den USA durchgeführte Studie ergab, daß die im Spargel enthaltenen Saponine in Zellkulturen das Wachstum von Leukämiezellen hemmen. Weitere Forschungen werden zeigen, ob die Saponine auch beim Menschen eine krebsschützende Wirkung besitzen. Hiermit übereinstimmend konnte im Hygiene-Institut der Universität Mainz nachgewiesen werden, daß verschiedene Gemüsesäfte (Paprika, Kohlrabi, Zucchini, Fenchel, Gurke, Kopfsalat, Lauch, Brokkoli, Bohnen und auch der Spargel) bei krebserregenden Substanzen hemmend wirken. Bei rohem Spargel war die Wirkung ausgeprägter als bei gekochtem.

Warnhinweise

 Keine Verwendung des Spargels bei entzündlichen Nierenerkrankungen und bei Ödemen infolge eingeschränkter Herz- und Nierenfunktion.

Die roten Beeren sind nicht eßbar, aber kaum giftig. Bei Kindern führte die Einnahme von einigen wenigen Beeren zu überwiegend harmlosen Magen- und Darmbeschwerden. Allergische Hautreaktionen (Spargeldermatitis) sind möglich, aber selten. Das Allergen ist nur zu



Beginn der Wachstumsphase im Spargelsaft vorhanden und gegen Ende der Spargelzeit nicht mehr nachweisbar. Betroffen sind besonders Spargelbauern.

ANWENDUNG

Anwendungsgebiet

Arzneidroge: **Asparagi rhizoma** (Spargelwurzelstock)



Die Droge wird vor allem bei Harnwegsbeschwerden, z. B. Blasenentzündung, angewendet. Die ableitenden Harnwege werden durch erhöhte Wasserausscheidung durchspült; Nierengries wird vorgebeugt.



Traditionell verwendet man das Spargelrhizom auch zur Entschlackung und bei Nierensteinen, Ödemen, gegen Gicht, Arthritis und Rheuma, bei Bronchialasthma und starkem Herzklopfen.



Arzneidroge: **Asparagi herba** (Spargelkraut)

Auch Spargelkraut wird vor allem als harntreibendes Mittel angewendet. Die Wirksamkeit konnte aber noch nicht ausreichend belegt werden.

Anwendungsart

Die zerkleinerte Droge wird überwiegend in Form von Teeaufgüssen verwendet. Die Tagesdosis beträgt 45 bis 60 g; Zubereitungen zum Einnehmen entsprechend; zu achten ist auf eine reichliche Flüssigkeitszufuhr. Gegen Übelkeit und Brechreiz wird in Apotheken auch Spargel in Pulverform angeboten.

Auch der Gemüsespargel steigert in geringem Umfang die Nierentätigkeit, fördert die Wasserausscheidung und hat eine leicht abführende Wirkung. Dennoch ist der Gemüsespargel eher als Delikatesse und nicht als Heilmittel anzusehen.

Das **Homöopathikum** „Asparagus“ wird aus den frischen, jungen, unterirdischen Sprossen hergestellt und ebenfalls bei Blasen- und Nierenleiden, außerdem bei Nierensteinleiden und Herzschwäche verwendet.

PRODUKTE





Tee

Bei Handelspräparaten wird die Droge in der Regel als einer der Bestandteile von Teemischungen gegen Nieren- und Blasenbeschwerden vertrieben.

Zur Anwendungsart: siehe unter „Anwendung“.

Speisen

Die fleischigen, saftigen Sprosse (= Spargel) sind ein begehrtes und teures Lebensmittel. Während in Deutschland rund 95 % des Spargelverbrauchs aus Bleichspargel besteht, bevorzugt man weltweit den Grünspargel. In manchen Ländern (z. B. in den USA) ist der Bleichspargel so gut wie unbekannt. 

 Während der Spargelzeit begründen viele Feinschmecker ihre sogenannte „Spargelkur“ mit einer Entschlackung und Entwässerung des Körpers und wollen hiermit auch ihre Körperfülle verringern. Dazu dienen mindestens 200 bis 300 Gramm Spargel – verteilt auf 2 Portionen täglich – mit möglichst wenig Salz; Beilage und Ergänzung sind Kartoffeln und leichte Kost. Bei Verwendung der beliebten Soßen (Sauce hollandaise, maltaise oder béarnaise) wird die Kur jedoch unglaublich unwirksam.

Adressen

In der Nähe von München befindet sich inmitten eines bedeutenden Spargelanbaugebiets das **Europäische Spargelmuseum** (86520 Schrobenhausen, Am Hofgraben 1a). Internet (Auswahl): www.spargelseiten.de, www.spargel.ch, www.spargel.co.at, www.spargel.de, www.spargeltreff.de, www.spargel.net, www.spargelnews.de.

→ [nach oben](#)

→ [zurück zur Übersicht](#)

Letzte Änderung: 5. Juni 2025

Letzte inhaltliche Änderung/Überprüfung: z. Z. in Arbeit (2025)

Zitierweise:

Pelz, Gerhard Rudi & Birgitt Kraft (2025): Spargel (*Asparagus officinalis*) – in: Kräuter-ABC, Website der Stiftung zur internationalen Erhaltung der Pflanzenvielfalt in CH-Brunnen: www.kraeuterabc.de (abgerufen am).



BILDNACHWEISE UND ZITIERTE LITERATUR

Bildnachweise

- Spargel-Zeichnung: aus Otho Brunfels, Herbarum vivae eicones (1532)

Alle weiteren Fotos:

© Dr. Gerhard Rudi Pelz, Petersberg

Zitierte Literatur

→ Standardwerke, Lehrbücher und weiterführende Literatur finden Sie im Literaturverzeichnis (home-Seite oder (<http://www.kraeuterabc.de/literatur/>))