



International Press Service.....

Ressort: Boulevard

Spargelsaison

Bad aibling/Schrobenhausen, 09.07.2025 [ENA]

Spargel das beliebteste Saisongemüse in Deutschland ist mit einer klaren Präferenz des weißen Spargels, während in anderen Ländern bevorzugt grüner Spargel gegessen wird. Mit dem Ende der Saison, traditionell am 24.Juni wird das Medieninteresse nachlassen, eher es zum Ende der kommenden Saison im Frühjahr 2026 wieder zum Leben erweckt wird und die Themen vermutlich die gleichen sein werden.

Das wissenschaftliche Interesse am Spargel ist ganzjährig vorhanden. Laut der Plattform PubMed gibt es nicht sonderlich viele Publikationen zu diesem Thema: Etwa 100 waren es im vergangenen Jahr, wenn man „Asparagus“ als Stichwort eingibt. Die Zahl ist recht konstant: 90 im Jahr davor und jetzt, zur Hälfte des Jahres, bereits 59. *Asparagus officinalis* und *Asparagus racemosus* stehen in der Gunst der Forschenden im Wettstreit, wobei der von uns geschätzte weiße Spargel zusammen mit dem grünen Spargel, der auch zur Familie des *A. officinalis* gehört, in der Gunst der Forschenden leicht vorne liegt.

Sie gehören beide zur Pflanzengattung *Asparagus* in der Familie der Spargelgewächse (*Asparagaceae*), die im Jahr 1753 durch den schwedischen Naturforscher Carl von Linné in seinem Werk „*Species Plantarum*“ aufgestellt wurde. Weitere Gattungen sind beispielsweise *A. acutifolius*, der im Mittelmeerraum beheimatet ist und sich relativ einfach im Garten anbauen lässt. Unser weißer Spargel hat dagegen eine jahrtausendealte Geschichte: Schon vor 5000 Jahren wurde er den altägyptischen Pharaonen als Delikatesse serviert, bevor er dann in Deutschland seit dem 16. Jahrhundert angebaut wurde – der weiße Bleichspargel sogar erst seit Anfang des 19. Jahrhunderts.

Asparagus racemosus, auch „wilder“ oder „indischer“ Spargel genannt, ist unter dem Begriff „Shatavari“ bekannter und hat mit dem herkömmlichen Spargel, der auf unseren Tellern landet, wenig gemeinsam. Die Kletterpflanze mit den weichen, nadelförmigen Blättern wächst vor allem in Indien, Nepal, Sri Lanka und in einigen Regionen Australiens. Sie bevorzugt steinigem Boden in Höhen von bis zu 1 500 Metern und ist daher beispielsweise am Fuß des Himalayas zu finden. „Shatavari“ ist eine der beliebtesten ayurvedischen Heilpflanzen. Von Bedeutung sind jedoch nicht die oberirdischen Pflanzenteile, denn die begehrten Inhaltsstoffe befinden sich vor allem in den zahlreichen dicken Wurzeln der Pflanze. In Form von Extrakten oder als feines „Churna“-

Pulver, das aus getrockneten Pflanzen gewonnen wird, wird „Shatavari“ vor allem von Frauen eingenommen, um die Fruchtbarkeit zu steigern, einen unregelmäßigen Zyklus zu regulieren sowie

Redaktioneller Programmdienst: European News Agency

Annette-Kolb-Str. 16
D-85055 Ingolstadt
Telefon: +49 (0) 841-951. 99.660
Telefax: +49 (0) 841-951. 99.661
Email: contact@european-news-agency.com
Internet: european-news-agency.com

Haftungsausschluss:

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich.



..... International Press Service.....

Wechseljahres- und Menstruationsbeschwerden zu lindern.

Die Wurzel dieses *Asparagus racemosus* enthält steroidale Saponine, Phytoöstrogene, darunter Shatavarine, sowie Saponine, Asparagamin, Racemosol, Polysaccharide, Schleimstoffe, Folsäure, Sarsapogenin und Flavonoide. „Shatavari“ wird in Indien seit langem als Mittel zur Steigerung der Milchbildung verwendet und ist zu diesem Zweck in der offiziellen ayurvedischen Pharmakopöe aufgeführt. Studien ergaben, dass der Serumprolaktinspiegel und das Gewicht von Säuglingen durch die Einnahme von „Shatavari“

stärker anstiegen als durch die Einnahme von Placebo. Eine weitere kontrollierte Studie zeigte, dass Mütter, die *Asparagus racemosus* erhielten, 72 Stunden nach der Entbindung ein größeres Milchvolumen und eine kürzere Zeit bis zur Brustfülle hatten als diejenigen, die ein Placebo erhielten. Die Sicherheit dieses Wildspargels wurde nicht untersucht, aber in wenigen klinischen Studien wurden keine nachteiligen Auswirkungen auf Mütter oder ihre gestillten Säuglinge festgestellt.

Weitere Charakteristika sind Stressmanagement und die Regulierung des Hormonhaushalts. Es wird außerdem bei Magengeschwüren, Nierenerkrankungen und Alzheimer eingesetzt. Die Zugabe von Spargelpulver oder -extrakt zu Lebensmitteln (wie Getränken, Backwaren und Milch)

erhöht deren Nährwert und funktionelle Eigenschaften. Es gilt als Nahrungsergänzungsmittel und bedarf keiner umfassenden Zulassung, beispielsweise durch die US-amerikanische Lebensmittelüberwachungs- und Arzneimittelbehörde (FDA), vor dem Inverkehrbringen.

Unser weißer Spargel (*Asparagus officinalis*) enthält die genannten bioaktiven Metaboliten nur in deutlich geringerer Konzentration. Er besteht zu über 90 % aus Wasser und enthält entsprechend geringe Anteile an Proteinen oder Fett. Dazu kommen die Vitamine C und E sowie Mineralstoffe. Nachgewiesen sind seine starke antioxidative und entzündungshemmende Wirkung. Die nutrikosmetischen Wirkungen eines Extraktes aus *Asparagus officinalis* gelten als attraktive Quelle

für natürliche Inhaltsstoffe gegen Hautfalten. Ein Review schlägt die Anwendung unseres Spargels bei der Behandlung von Fettsucht vor.

Spargelverzehr kann mit der Bildung von übelriechendem Urin in Verbindung gebracht werden. Wissenschaftler aus der Schweiz und den USA nutzten eine R-Shiny-App für die Durchführung ihres Crowdsourcing-Experiments. Mit diesem stellten sie die Eliminationshalbwertszeit des Spargeffekts auf übelriechenden Urin auf 7,2 Stunden fest. Dies stellt eine Verlängerung um 44 % im Vergleich zu ähnlichen Untersuchungen dar. Interessant ist das Ergebnis einer weiteren Untersuchung aus Philadelphia, bei der im Rahmen einer psychophysischen und genetischen Studie gezeigt werden konnte, dass sowohl bei

Redaktioneller Programmdienst: European News Agency

Annette-Kolb-Str. 16
D-85055 Ingolstadt
Telefon: +49 (0) 841-951. 99.660
Telefax: +49 (0) 841-951. 99.661
Email: contact@european-news-agency.com
Internet: european-news-agency.com

Haftungsausschluss:

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich.



International Press Service.....

der

Geruchsstoffproduktion als auch bei der Geruchswahrnehmung individuelle Unterschiede bestehen. Die biologische Grundlage für die Unfähigkeit, den Metaboliten in nachweisbaren Mengen zu produzieren, ist unbekannt. Die Unfähigkeit, den Geruch wahrzunehmen, steht jedoch im Zusammenhang mit einem Einzelnukleotid-Polymorphismus (rs4481887) innerhalb eines Clusters von 50 Geruchsrezeptor-Genen.

Ein anderer wissenschaftlicher Aspekt befasst sich mit der nachhaltigen Produktion. Bisher ist die Spargelernte im wesentlichen Handarbeit. Die Spargelspinne ist derzeit wahrscheinlich die einzige mechanische Hilfe. Sie hebt die Thermofolie an, nachdem der Spargel von Hand gestochen und der Damm hinter der Spinne maschinell geglättet wurde, und legt die

wieder auf den Spargeldamm.

Ein Forschungsteam des Department of Plants, Soils and Climate der Utah State University arbeitet an Forschungsansätzen zur Bewältigung der bekannten Einschränkungen des Spargelwachstums. Ziel ist es, das Erntepotenzial von *Asparagus officinalis* L. auf nachhaltige, rentable und effiziente Weise zu maximieren. Dazu werden überlegene, anpassungsfähige Genetik ausgewählt und auf die Produktionsumgebung abgestimmt. Zudem wird das Pflanzenproduktionssystem gesteuert. So soll eine Beeinträchtigung der langfristigen Nachhaltigkeit und Rentabilität der Kultur vermieden werden.

Der Bedarf an verstärkter Mechanisierung muss wachsen, um den Arbeitskräftebedarf auszugleichen. Um Spargel effektiv zu ernten, müssen neue Pflanzentypen mit besser vorhersehbaren Austriebsmustern gezüchtet werden.

Bericht online lesen: <https://psroe.en-a.de/boulevard/spargelsaison-91596/>

Redaktion und Verantwortlichkeit:

V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: Prof.Dr. Peter Schroeder

Redaktioneller Programmdienst: European News Agency

Annette-Kolb-Str. 16
D-85055 Ingolstadt
Telefon: +49 (0) 841-951. 99.660
Telefax: +49 (0) 841-951. 99.661
Email: contact@european-news-agency.com
Internet: european-news-agency.com

Haftungsausschluss:

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich.