

Wie macht ihr das?

Spargel auf Hof Oelkers

Informationen rund um unseren Anbau



Spargel gibt es schon seit über 5.000 Jahren und seither genießt dieser den Ruf als Heilpflanze z.B. gegen Husten, Zahn- und Blasenschmerzen. Damals wurde nur sehr wenig Spargel angebaut, sodass dieser meist dem Adel vorbehalten war. Seinen Spitznamen "Königsgemüse" hat er wohl zu dieser Zeit erhalten.

Die Beliebtheit des Spargels stieg aber und damit auch die Anbaufläche.

Bis Johanni nicht vergessen: Sieben Wochen Spargel essen!

Die Spargelpflanze ist eine mehrjährige Staude bei welcher der Wurzelstock im Boden überwintert. Jährlich im Frühjahr treiben dann mehrere Sprosse Richtung Sonnenlicht. Diese ernten wir dann als die allseits bekannten Spargelstangen.

An sich hat die Spargelpflanze eine lange Lebenszeit, jedoch verändert sie sich ihre Beschaffenheit mit steigendem Alter. Die Stangen werden dünner, wässriger und es wachsen auch nicht mehr so viele Stangen. Unsere Anbauzeit bzw. Nutzung der Pflanze beträgt deswegen 7-8 Jahre.



Bei uns auf dem Hof haben wir 16ha Bleich-, Grün- und Violettspargel im Anbau.

Wichtig für alle drei Sorten ist ein leichter, sandiger, wasserdurchlässiger und humoser Boden, der sich im Frühjahr schnell erwärmt. Bei warmer Witterung wird der Spargel mindestens einmal am Tag geerntet. Denn bei günstigem Wetter kann ein Spargelspross bis zu 1cm pro Stunde wachsen. Da die Verdunstungsverluste in den frühen Morgenstunden und in der Nachmittagszeit am niedrigsten sind, wird meistens dann zum Spargelstechen aufs Feld gefahren.

Der Wurzelstock der Spargelpflanze liegt ca. 30cm unter der Erde. Die typischen Spargeldämme werden im Herbst bzw. Frühjahr jedes Jahr neu aufgedämmt, um so den Spargelspross zu verlängern.

Denn würde der Spargel direkt aus der Erdoberfläche kommen, verfärbt er sich bei Kontakt mit dem Sonnenlicht erst violett und später grün. Und da das Auge bekanntlich mit isst, sorgen wir mit den Dämmen und Folien dafür, dass dieser schön weiß bleibt.

Ein weiterer Vorteil ist, dass sich die aufgeschüttete Erde schneller erwärmt als eine glatte Erdoberfläche und der Spargel somit schneller wächst.

Der ein oder ander von euch hat vielleicht selbst ein paar Spargelreihen im Gemüsegarten oder kennt es noch von den Großeltern und weiß, dass Spargel auch ohne Folien angebaut werden kann.



Diese Anbauvariante kommt für uns nicht in Frage, da wir euch die ganze Saison über Spargel anbieten möchten.

Verschiedene Systeme sind dafür bei uns im Einsatz. Zum Ende eines jeden Vorjahres müssen wir uns zunächst Gedanken machen, welches Feld (oder auch nur einzelne Dämme) im Folgejahr verfrüht bzw. verspätet werden sollen.

Grundlagen dieser Überlegungen sind:

- die Sorte des Spargels (wie z.B. bei den Äpfeln oder Erdbeeren), es kann eine frühe oder späte Sorte sein,
- das Alter des Spargelfeldes (unsere Felder werden ca. 7-8 Jahre lang geerntet)
- und die Lage des Spargelfeldes (Hanglage, Anfälligkeit für Bodenfröste etc.).

Zur Ernteverfrüfung bzw. -verspätung sowie zur Regulierung der Mengen stehen uns Folien und Tunnel zur Verfügung. Es gibt schwarz-weiß Folien die nach Bedarf entweder mit der schwarzen (Ernteverfrüfung) oder mit der weißen (Ernteverspätung) Folie auf dem Damm gelegt werden. Schwarz zieht dabei das Sonnenlicht an und die weiße Seite reflektiert es, dadurch erwärmt sich die Erde unter der schwarzen Seite deutlich schneller als unter der weißen Seite.

Vor ein paar Jahren kamen bei uns noch die Daioסטunnel zum Einsatz. Diese Tunnel werden über zwei Spargeldämme gespannt und hatten an der höchsten Stelle eine Durchlaufhöhe von 165cm.

Dieser Tunnel hat eine spezielle Thermofolie, welche die Wärme länger im Boden hält. Deswegen konnten wir in diesen Tunnel bereits Anfang März bei Sonnenschein und einer Außentemperatur von ca. 9 Grad Celsius schon Temperaturen von mehr als 35 Grad Celsius im Tunnel messen.

Das Aufstellen der Tunnel ist aber sehr zeitaufwendig und Spargel aus geheizten Anlagen immer früher am Markt, sodass sich dieser Zeit- und Kostenaufwand für uns nicht mehr gelohnt hat.



Unser Bestreben ist es euch trotzdem früh in der Saison den ersten Spargel anbieten zu können. Unser "Ziel" ist es Mitte März die ersten Stangen zu ernten.

Hierfür bereiten wir die dafür vorgesehenen Dämme schon im November des Vorjahres vor.

Auf diese Dämme wird die Folie mit der schwarzen Seite nach oben gelegt und darüber wird ein Minitunnel und eine zusätzliche Thermofolie gespannt. Diese Minitunnel sind genauso beschaffen wie die großen Daiostunnel, nur dass diese nicht über zwei Spargelreihen sondern jeweils nur über einen Damm verlaufen.

Die Erwärmung ist nicht so hoch wie bei den großen Tunneln, sodass wir mit den Vorkehrungen im Vorjahr versuchen, dass der Boden im Winter nicht zu sehr auskühlt.

Innerhalb der Saison werden unterschiedliche Felder geerntet. Keines unserer Felder wird über die gesamte Saison gestochen. Oft dämmen wir die Felder für den späten Spargel erst innerhalb der Saison auf und legen dann erst die Folie.

Als erstes werden bei uns die Reihen mit den Tunneln gestochen, darauf folgen dann die auf denen nur die schwarze Folie liegt, darauf dann die mit den weißen Folien.

Es kann aber auch einen "Seitenwechsel" innerhalb der Saison geben. Z.B. wenn es sehr heiß ist, dann ist es ratsam auf "weiß" zu drehen, denn der Spargel kann unter der Folie auch Sonnenbrand bekommen.

Der Einsatz von Folien und Tunneln ist für uns ein Muss, damit wir euch die ganze Spargelsaison mit feldfrischem Spargel versorgen können.

Die Folien und Tunnel können wir viele Jahre verwenden und müssen diese nicht jedes Jahr neu kaufen.

Ende Juni, meist zum 24.06. (Johanni), ist dann Schluss mit dem Spargelstechen und die Felder bekommen die nötige Pflege und Ruhe um Kraft fürs nächste Jahr zu tanken.

Das Spargelstechen ist immer noch eine anstrengende Handarbeit.

Während der Ernte stechen bei uns ca. 25 Mitarbeiter täglich den feldfrischen Spargel.

Um die Arbeit angenehmer zu gestalten, werden sogenannte "Spargelspinnen" als Erntehilfe eingesetzt. Diese Spargelspinne kann selbst fahren und erledigt die Aufgaben des Folie Auf- und Abdeckens sowie den Transport des Spargels zwischen den Reihen.

Es gibt mittlerweile maschinelle Vollernter auf dem Markt, diese ernten den Spargel aber noch nicht sauber genug, sodass dies keine Alternative für uns ist.



Wusstet ihr, dass

Grün- und Violettspargel im Gegensatz zum weißen Spargel ebenerdig gestochen werden?

Die Reihen werden anfangs auch mit einem Minitunnel versehen, um auch hier eine frühzeitige Ernte zu haben. Generell ist er aber später als der weiße Spargel und wird meist erst ab Mai gestochen. Dies liegt u.a. daran, dass keine Spargeldämme gefräst werden und die Erde sich nicht so schnell erwärmt.



Spargel hat viele positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit

kann sich positiv auf die Leber auswirken

entschlackt und entgiftet

fruchtbarkeitssteigernd

ist sehr gut für's Herz

erhält die Knochenfestigkeit

hilft bei der Verdauung

immunstimuliernd

hat einen Anti-Aging Effekt

hat wenig Kalorien



Warum ist Spargel so gesund?

Spargel ist schon seit vielen tausend Jahren als Heilpflanze bekannt. Bis ins 19. Jahrhundert wurde er vielerorts sogar ärztlich verschrieben. Dadurch bekam er auch den lateinischen Namen "Asparagus officinalis", dies bedeutet "arzneilicher Spargel". Vor allem bei Husten, Blasenproblemen und Geschwüren kam er zum Einsatz.

Das Inulin im Spargel wirkt entzündungshemmend und hilft bei der Regulierung des Fett- und Zuckerstoffwechsels. Zudem enthält Spargel Kalium, Phosphor, Kalzium und die Vitamine A, B1, B2, C, E und die sehr wichtige Folsäure. Die in ihm enthaltenen Ballaststoffe fördern eine gesunde Darmfunktion und der Eiweißbaustein Asparagin regt die Nierentätigkeit und hat damit eine entwässernde Wirkung.

Würde man auf die Beilagen verzichten, wäre es das Abnehmgericht schlechthin. Denn Bleichspargel oder wie wir ihn nennen "weißer Spargel" besteht zu 93% aus Wasser! Pro 100g hat der Spargel gerade mal 20 Kalorien und 2g Kohlenhydrate.



Laut dem Zentrum der Gesundheit haben 100g weißer gegarter Spargel:

- 518 µg Beta-Carotin (30 % der RDA=empfohlene Tagesdosis): Wird auch als Provitamin A definiert, da es im Körper zu Vitamin A umgewandelt werden kann, das wiederum für den Sehvorgang und den Stoffwechsel essenziell ist.
- 48 µg Vitamin B9/Folsäure (12 % der RDA): Ist beteiligt an der Produktion von Glückshormonen wie Dopamin und sehr wichtig für das ungeborene Kind (Prävention Spina bifida/offener Rücken).
- 45 µg Vitamin K (65 % der RDA): Ist wichtig für die Blutgerinnung, den Knochenstoffwechsel und ein gesundes Herzkreislauf-System.
- 10 mg Vitamin C (10 % der RDA): Wirkt gegen freie Radikale, schützt vor krebserregenden Stoffen und verbessert die Eisenaufnahme.
- 2,2 mg Vitamin E (19 % der RDA): Das kraftvolle Antioxidans bremst den Alterungsprozess, schützt Herz sowie Arterien und steigert die Fruchtbarkeit

Müde und matt?

Dann Spargel!

Aufgrund seines hohen Vitamin E Gehalts wirkt er positiv auf unsere Stimmungslage. Vielleicht wird er auch deswegen gern gegessen, weil wir instinktiv wissen, dass der Spargel uns im Frühjahr auf Trab bringt.





FAQ'S

Warum ist eine Spargelstange hohl?

Der Spargel wächst nach oben durch den Spargeldamm um dort die Sonnenstrahlen einzufangen. Ein hohler Spargel wird oft dann produziert, wenn die Temperaturen zwischen Wurzel und dem oberen Spargeldamm zu unterschiedlich sind. Wenn es kälter ist, wächst der Spargel langsamer, wenn es wärmer ist schneller. Wenn die Temperaturunterschiede im Damm zu groß sind (vor allem zu warm, weil er dann schneller wächst), kann es zu hohlem Spargel kommen. Dieser kommt dann mit dem Wachstum nicht hinterher. Aber auch ein zu trockener Winter kann hohle Stangen hervorrufen.

Warum gibt es so viele Sortierungen?

Wir möchten unseren Kunden ein breites Spargelangebot bereitstellen. Die I. Wahl ist der Spargel ohne Makel. Bei der II. Wahl kann sich der z.B. der Kopf etwas geöffnet haben oder die Stangen entsprechen nicht der Norm. Sie sind z.B. etwas dünner oder nicht ganz so gerade. Die III. Wahl wird auch Suppenspargel genannt. Dieser ist besonders dünn. Bruchspargel ist Spargel bei dem die Stangen durchgebrochen sind. Und so gibt es noch weitere Sortierungen, sodass für jeden Geldbeutel etwas dabei ist. Geschmacklich gibt es keinen Unterschied, dieser ist nur beim Preis zu finden.

Woran erkenn ich frischen Spargel?

Der Spargel sollte frisch und ansprechend aussehen und die Schnittenden feucht sein. Als Test kann man zwei Spargelstangen aneinander reiben, wenn sie quietschen ist der Spargel frisch.

Wie bewahre ich den Spargel zu Hause am besten auf?

Am längsten hält sich der Spargel, wenn dieser mit einem feuchten Geschirrtuch umwickelt im Kühlschrank aufbewahrt wird. Dies geht mit geschältem und ungeschältem Spargel.

Manche Spargelköpfe sind nicht mehr ganz geschlossen. Woran liegt das?

Wenn der Spargel den Damm durchbricht, erreicht dieser mit dem Kopf zuerst die Sonnenstrahlen. Diese führen dazu, dass sich der Spargelkopf öffnet, sich dann violett und später grün verfärbt. Das Öffnen des Kopfes macht geschmacklich keinen Unterschied, der Kopf entspricht dann nur nicht mehr den Kriterien der I. Wahl. Dies ist auch der Grund warum sich diese Stangen in der II. Wahl oder anderen Sortierungen befinden. Wenn sich der Kopf violett verfärbt, nennen wir den Spargel "Viospargel". (Diesen darf man aber nicht mit dem violetten Spargel verwechseln. Dieser ist, wie der Grünspargel auch, eine besondere Sorte.)

Wir müssen somit das Wachstum des Spargels immer im Blick haben, um so schnell zu ernten, um möglichst keine offenen oder violetten Köpfe gibt.

sich öffnender
Spargelkopf

geschlossener
Spargelkopf