

Los geht's: Jetzt mit vollem Genuss in die deutsche Spargelsaison 2025 eintauchen!

(GMH) Ein kulinarisches Highlight ist zurück: Frischer Spargel aus deutschem Anbau. Für kurze drei Monate gibt es die herrlich frischen Stangen aus den verschiedenen Spargelregionen Deutschlands. Die Qualitäten sind absolut einmalig, der Spargel unvergleichlich lecker und gesund. Und das Beste: Spargel aus der Region toppt auch hinsichtlich Nachhaltigkeit und Klimaschutz.



Bildnachweis: GMH/Spargelstrasse NRW

Bildunterschrift: Die Saison 2025 ist eröffnet für knackig frischen Spargel aus deutschem Anbau. Ob weiß, grün oder violett: Spargel aus regionalem Anbau ist nachhaltig produziert, klimafreundlich, aromatisch, kalorienarm und voller wertvoller Nährstoffe für den Körper. Das Multitalent lässt sich schnell und einfach mit Fleisch, Fisch, vegetarisch oder vegan zubereiten.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

<https://www.gruenes-medienhaus.de/download/2025/03/GMH-2025-16-01.jpg>

Die schönste Zeit des Jahres beginnt wann? Richtig, genau jetzt! Denn zum Start der Spargelsaison liegen ziemlich genau drei Monate vor uns, die ganz im Zeichen dieses besonderen Gemüses stehen. Exzellenter zarter weißer Bleichspargel in unterschiedlichen Dicken, aromatische Stangen mit rosa oder violett gefärbten Köpfen oder die beliebten Stangenstücke, die als „Bruchspargel“ meist etwas günstiger zu haben sind – in all' diesen Sortierungen und Qualitäten kann ab sofort wieder geschwelgt werden.

Für jeden Trend zu haben

Einem so vielseitigen Gemüse wie Spargel sind kulinarisch keine Grenzen gesetzt. Mit seinen wertvollen Inhaltsstoffen gelingen gesunde und gleichzeitig spannende Gerichte in jeder Variation, ob mit Fleisch, Fisch, vegetarisch oder vegan. Spargel aus regionalem Anbau lässt sich kochen, dünsten, braten, grillen und backen – und auch lecker roh genießen, zum Beispiel als knackiger Spargel-Salat mit Cherrytomaten und Rucola.

So richtig klimafreundlich wird es, wenn alle Zutaten aus der Region kommen und die Portionen gut kalkuliert sind. Pro Person rechnet man mit rund 500 Gramm Spargel, wenn dieser die Hauptzutat ist. Als Beilage sind es circa 250 Gramm pro Person. Ein Tipp zum Reduzieren von Food Waste: Aus dem Spargelwasser, den Spargelschalen und -enden lässt sich mit ein paar weiteren Zutaten eine vorzügliche Suppe kochen, zum Beispiel die „Cremige Spargelsuppe aus Spargelschalen mit Erdbeer-Topping“.

Wer es gerne klassisch mag, hat innerhalb von rund 30 Minuten ein Gericht zubereitet, das auch als Festessen durchgeht: Spargelstangen bis auf die Köpfe schälen, mit etwas Zitronensaft und Zucker 12-15 Minuten in Salzwasser kochen, gleichzeitig Kartoffeln kochen, anschließend mit gekochtem oder rohem Schinken und Butter oder einer Sauce Hollandaise servieren. Diese klassische Variante lässt sich auch ganz einfach vegan zubereiten, etwa mit veganer Hollandaise oder veganer Butter.

Superfrisch und fair produziert

Deutscher Spargel kommt frisch von den Feldern heimischer Produzenten. Der Anbau unterliegt sicheren und fairen Bedingungen – sowohl bezüglich der Umwelt als auch hinsichtlich der sozialen Standards. Die kurzen Transportwege zu den Verbrauchern zahlen sich für alle aus. Spargelliebhaber profitieren von der unvergleichlichen Frische der Stangen, die Umwelt von weniger Abgasen und einem geringeren Ressourcenverbrauch. Wenn Ende Juni die letzten Stangen gestochen werden, ist die Bahn frei für einen weiteren Pluspunkt der heimischen Spargelkultur. Denn ab diesem Zeitpunkt dürfen die Spargelpflanzen ungehindert wachsen und neue Kraft sammeln für die nächste Saison. Während der Blühphase im Sommer ist der Spargel Nahrung für viele Bienen und andere heimische Insekten, die sich vom Pollen und Nektar der Spargelblüten ernähren.

Überzeugend in der Qualität

Frischer Spargel ist absolut einmalig in der Qualität: Er enthält kaum Fett, hat nur wenige Kalorien und gleichzeitig viele Nährstoffe – unter anderem die Vitamine A, C und E, sowie verschiedene B-Vitamine wie Folsäure. Darüber hinaus freut sich der Körper über Mineralstoffe wie Kalium, Calcium, Magnesium, Phosphat und Eisen. Ballaststoffe wie Inulin fördern die Verdauung, sekundäre Pflanzenstoffe wie die Saponine können antioxidativ, antibakteriell und krebshemmend wirken.

Mehr Spargel-Genuss geht nicht? Doch! Am 5. Mai 2025 laden die deutschen Spargelproduzenten zum „Tag des deutschen Spargels“ ein. Interessierte Spargelliebhaber sind herzlich eingeladen, ihren Spargelhof in der Nähe zu besuchen und sich über Anbau und Wissenswertes über das Lieblingssaisongemüse der Deutschen zu informieren. Einfach vorbeikommen und genießen!

[Kastenelement]

Weitere Informationen: Internetseite des „Netzwerk der Spargel- und Beerenverbände e.V.“ (<https://deutschlandspargel.de/>)