

Spargelzeit in Österreich: Welcher ist der gesundeste Genuss?

Erfahren Sie alles über die Spargelsaison 2025 in Österreich: Sorten, Nährstoffe und einfache Rezepte für Genießer.



Nachrichten AG

Österreich - Die Spargelsaison in Österreich ist endlich gestartet. Seit kurzem sind die ersten Ernten, die vor allem in Folientunnels eingeholt werden, erhältlich. Die Hauptsaison beginnt traditionell pünktlich zu den Osterfeiertagen und zieht zahlreiche Feinschmecker zu den Spargelständen.

Nach Angaben von **oe24** wurden im Vorjahr auf etwa 760 Hektar Spargel angebaut, was die anhaltende Beliebtheit des Gemüses belegt. In Österreich stehen dabei vor allem drei Hauptsorten im Fokus: weißer, grüner und violetter Spargel, die alle gesund und kalorienarm sind.

Die verschiedenen Spargelsorten und ihre Vorteile

Der weiße Spargel wird unter der Erde gestochen und bleibt dadurch blass. Er ist milder im Geschmack und enthält wertvolle Nährstoffe wie Kalium, Kalzium und Folsäure. Diese Inhaltsstoffe sind nicht nur für die allgemeine Gesundheit wichtig; Folsäure spielt auch eine wesentliche Rolle bei der Verringerung von Geburtsfehlern bei schwangeren Frauen, wie **die-gesunde-wahrheit.de** erläutert.

Grüner Spargel hingegen wächst über der Erde und entwickelt durch die Sonnenlichtexposition Chlorophyll. Diese Sorte hat einen deutlich höheren Gehalt an Vitamin C, Eiweiß und Eisen. Die Nährstoffdichte macht ihn zur nährstoffreichsten Variante, was durch die Menge an wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen belegt wird.

Violetter Spargel ist seltener und entsteht ebenfalls durch Sonnenlichtexposition des weißen Spargels. Seine charakteristische Farbe stammt von Anthocyanen, die antioxidative Eigenschaften besitzen und den Körper zusätzlich schützen.

Gesundheitliche Vorteile von Spargel

Spargel ist nicht nur lecker, sondern auch äußerst gesund. Mit einem Wassergehalt von 93 % und einem Kaloriengehalt von nur etwa 25 Kcal pro 100 Gramm ist er ein ideales Diätnahrungsmittel. Zudem enthält er viele Vitamine, unter anderem Vitamin B6, Folsäure und Vitamin E, die alle positiven Einfluss auf den Körper haben.

Ein wesentlicher Vorteil des Gemüses ist die Förderung der Verdauung durch einen hohen Ballaststoffanteil. Darüber hinaus kann Spargel, der reich an Asparagin ist, dabei helfen, Harnwegsinfektionen zu lindern und die Nierenfunktion zu

unterstützen. Studien zeigen, dass der Verzehr von Spargel auch das Risiko von Tumoren senken kann, was dessen gesundheitlichen Wert weiter steigert.

- Weißer Spargel: milder im Geschmack, enthält Kalzium und Folsäure.
- Grüner Spargel: reich an Vitamin C, Eiweiß und Eisen.
- Violetter Spargel: antioxidative Eigenschaften durch Anthocyane.

Für Feinschmecker bietet die Spargelsaison zahlreiche Möglichkeiten für köstliche Gerichte. Ein beliebtes Rezept ist das Spargelrisotto, das sowohl weißen als auch grünen Spargel verwendet. Die Zubereitung ist einfach und das Ergebnis ist ein cremiger Genuss, der die Vorzüge des Gemüses perfekt zur Geltung bringt. **gesundheit.de** liefert dazu die nötigen Anleitungen.

Die Spargelsaison hat also viel zu bieten – nicht nur in kulinarischer Hinsicht, sondern auch für die Gesundheit. Ob in Salaten, gegrillt oder als Risotto, Spargel bleibt ein beliebtes Nahrungsmittel in der österreichischen Küche.

Details	
Vorfall	Sonstiges
Ort	Österreich
Quellen	• www.oe24.at • www.gesundheit.de • die-gesunde-wahrheit.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at