

Presseinformation

Graz, 28. April 2025

Frühlingsgemüse Spargel: Ernte läuft jetzt auf Hochtouren

Steirischer Spargel wird täglich frisch geerntet und ist ein wahres Superfood

Steirischer Spargel hat jetzt Saison. Frische, Qualität und kurze Transportwege – das zeichnet steirischen Spargel aus. Noch bis Mitte Juni läuft die Ernte auf den steirischen Feldern auf Hochtouren. Der Mahrendorfer Spargelbauer Joachim **Reicher**: *„Die warmen Temperaturen der vergangenen Tage haben das Wachstum begünstigt, sodass wir täglich frischen Spargel für den Lebensmittelhandel, die Gastronomie und den eigenen Hofladen ernten können. Das wird auch in den nächsten Tagen so bleiben, weil stabil wärmere Temperaturen prognostiziert sind.“* Kühlere Witterung hingegen würde das Wachstum bremsen und die Erntemengen gehen zurück.

Zwei Welten: weißer und grüner Spargel. Weißer Spargel zeichnet sich durch seine fast weiße Farbe und die feinen, süßlichen Aromen aus. Grüner Spargel hingegen überzeugt mit einem kräftigen, würzig-nussigen Geschmack. Der Unterschied liegt in der Anbaumethode: Weißer Spargel wächst unter der Erde und wird gestochen, kurz bevor die Spitze die Oberfläche durchbricht. Grüner Spargel hingegen wächst über der Erde, wo er Chlorophyll bildet und die grüne Farbe erhält. Der steirische Spargel profitiert von den idealen Bodenverhältnissen der Region, insbesondere in den Tälern der Safen, Lafnitz, Feistritz, Raab und der südlichen Mur. Diese bieten eine perfekte Mischung aus sandigem, humusreichem Boden, der den einzigartigen Geschmack begünstigt.

Trend: Grüner Spargel ideal zum Grillen. Ein Trend zeichnet sich in der Spargelküche ab. *„Grüner Spargel ist kommt immer häufiger auf den Griller, vor allem junge Spargelliebhaber bevorzugen diese Zubereitungsart“*, bestätigt die erfahrene Spargelproduzentin Claudia **Tscherner** aus Halbenrain, die zur Gruppe der jungen wilden Gemüsebauern zählt. Generell lässt sich weißer oder grüner Spargel sich auf unterschiedlichste Weise zubereiten: Ob klassisch gekocht, in der Pfanne gebraten oder im Ofen geschmort. Besonders zarte, dünne Stangen können auch roh in Salaten genossen werden.

Frischer Spargel quietscht. Frischer Spargel ist leicht zu erkennen:

- Er verströmt einen angenehmen aromatischen Duft.
- Die Spitze der Spargelstangen sind fest geschlossen.
- Die Stangen haben einen leichten Glanz und „quietschen“, wenn man sie aneinander reibt.



- Die Enden des Spargels sind saftig und hell, während älterer Spargel holzige Enden hat und die Stangen biegsam sind.

Wo gibt es frischen steirischen Spargel? Frischen steirischen Spargel gibt es unter den Herkunftsmarken „Junge wilde Gemüsebauern“ und „Reicher Spargel“ auch im Lebensmittelhandel bei Spar und Billa. Außerdem ist er direkt bei den Spargelbauern (siehe Liste), in vielen Hofläden, Genussläden und auf Bauernmärkten erhältlich. Auch zahlreiche steirische Restaurants und Gastronomiebetriebe bevorzugen die besondere Spargelqualität der steirischen Produzent:innen.

Spargel richtig lagern. Spargel sollte nie offen liegen, weil er schnell an Feuchtigkeit verliert. Weißer Spargel sollte komplett in ein feuchtes Tuch gewickelt werden, bei grünem Spargel sollten die Köpfe aus dem Tuch hervorragen. Das Gemüsefach im Kühlschrank ist idealer Aufbewahrungsort für grünen und weißen Spargel. Geschälter Spargel kann küchenfertig vorportioniert auch eingefroren werden.

Tipps fürs Schälen. Weißer Spargel soll beginnend von der Spitze abwärts geschält werden. Je nach Stangenstärke sollte er sodann in kochendem Salzwasser mit etwas Zitronensaft, einer Prise Zucker und einem kleinen Stück Butter fünf bis zehn Minuten gegart werden. Grüner Spargel sollte nur im unteren Drittel geschält werden und in kochendem Salzwasser mit einer Prise Zucker ebenfalls je nach Stangenstärke fünf bis zehn Minuten bissfest garen. Wenn er als Salat verwendet wird: Grüner Spargel behält dann seine schöne Farbe, wenn er mit kaltem Wasser abgeschreckt wird.

Spargel – ein wahres Superfood. Spargel ist nicht nur ein Genuss für den Gaumen, sondern auch für die Gesundheit. Das Gemüse ist kalorienarm (nur 20 Kilokalorie pro 100 Gramm) und besteht zu über 90 Prozent aus Wasser. Als echtes „Schlankheits- und Schönheitsgemüse“ fördert es den Stoffwechsel und unterstützt die Drüsenfunktionen. Zudem liefert Spargel reichlich Vitamin C, Vitamin E, Folsäure und Kalium. Eine Portion von 250 Gramm Spargel deckt fast 50 Prozent der Tagesempfehlung für Vitamin C und E sowie nahezu 100 Prozent des Tagesbedarfs an Folsäure.

Fakten und Zahlen. Derzeit gibt es in der Steiermark etwa 20 Spargel-Produzent:innen, die auf rund 40 Hektar dieses Edel-Gemüse kultivieren. Der Pro-Kopf-Verbrauch liegt in Österreich bei rund 0,5 Kilogramm pro Jahr und hat sicher noch Potenzial auf den heimischen Speiseplänen.

Kontakt: Mag. Rosemarie Wilhelm, rosemarie.wilhelm@lk-stmk.at, 0316/8050-1280, 0664/1836360