



Foto: Martin Wiesner

## **NATUR IM GARTEN**

Angelika Ertl-Marko

redaktion@woche.at

### **Spargel anpflanzen will gelernt sein**

Jetzt ist die richtige Zeit, um den gesunden Spargel auch im eigenen Garten zu pflanzen. Aufgrund seiner filigranen Wurzeln ist es wichtig, eine sehr tiefe Grube – zirka 30 bis 40 Zentimeter – zu graben. Der Untergrund wird mit Kompost ausgelegt und wieder mit einer Schicht Erde bedeckt. Danach können die zarten Wurzeln des weißen Spargels aufgelegt werden. Im nächsten Schritt häuft man lockere Erde darüber und formt einen kleinen Hügel. Aufgrund der großen Trockenheit muss abschließend noch ordentlich eingegossen werden. Sobald der Erdwall Risse zeigt, beginnt das Spargelstechen. Der grüne Spargel gehört zu den oberirdischen Sorten. Ragt der Spargel aus dem Boden und ist die Blüte noch geschlossen, dann ist für den grünen Spargel die Zeit der Ernte gekommen.

Spargel ist äußerst gesund und ideal zum Abnehmen, da er zu 95 Prozent aus Wasser besteht. Daneben enthält er Eiweiß, Kohlenhydrate, Kalium, Phosphor, Calcium, Natrium, die Vitamine A, B1, B2, C und Niacin sowie weitere bioaktive Pflanzenstoffe. Außerdem wirkt der hohe Kaliumgehalt entwässernd und der große Anteil an Vitamin E entfaltet eine vitalisierende Wirkung.

**Ihre Angelika Ertl-Marko**

**Service-Angebot von „Natur im Garten“ Steiermark:**

Kostenlose Beratung am Gartentelefon Steiermark 03334/31 700, [www.oekoregion-kaindorf.at](http://www.oekoregion-kaindorf.at)