



Spargelzeit – regional, gesund & lecker!



Welche Sorten gibt es?

- Weißer Spargel: wächst unter der Erde und schmeckt mild
- Grüner Spargel: wächst über der Erde und ist kräftiger im Geschmack
- Violetter Spargel: etwas süßlicher und seltener erhältlich

Warum ist Spargel so gesund?

- besteht zu über 90 % aus Wasser – leicht und kalorienarm
- liefert wichtige Vitamine (z. B. Vitamin C, E und Folsäure)
- enthält Mineralstoffe wie Kalium
- unterstützt die Verdauung

Ideen für Kinder:

- Spargelstücke mit Nudeln und Frischkäse
- Ofenspargel mit Kartoffeln
- Spargelsticks mit Joghurt-Kräuter-Dip

Unser Tipp: Regional einkaufen lohnt sich – frisch vom Feld schmeckt Spargel am besten!



Mitmach-Idee: Kartoffeln im Eimer pflanzen

So geht's:

1. Eimer oder Topf vorbereiten
 - Wichtig: Ein Loch im Boden sorgt dafür, dass kein Wasser stehen bleibt.
2. Erde einfüllen
 - Den Eimer zu etwa drei Vierteln mit Erde füllen.
3. Kartoffel einsetzen
 - Eine Kartoffel (gern bereits mit kleinen Keimen) in die Erde legen.
 - Die Keime zeigen nach unten oder zur Seite.
4. Mit Erde bedecken
 - Leicht andrücken und gut angießen.
5. Pflege – richtig gießen!
 - Anfangs: Erde leicht feucht halten, nicht zu nass
 - Mit dem Wachstum steigt der Wasserbedarf
6. Wichtige Phase: Blüte
 - Sobald die Pflanze blüht, beginnt unter der Erde die Knollenbildung.
 - Jetzt braucht die Kartoffel besonders regelmäßig Wasser, damit sich viele und große Kartoffeln entwickeln.
7. Geduld lohnt sich
 - Nach ca. 2–3 Wochen: erste Triebe
 - Nach ca. 8–10 Wochen: Blüte
 - Nach etwa 10–16 Wochen (3–4 Monate): Ernte möglich
8. Ernte
 - Erst wenn die Pflanze vollständig gelb und vertrocknet ist:
 - nicht mehr gießen
 - Eimer umkippen und Kartoffeln ernten



Extra-Tipp für Kinder:

Das Ernten wird zum Abenteuer – wer entdeckt die meisten Kartoffeln?

Idee & Text: Bildung Zur Gesundheit eG, Hannah Püttmer - Studentin Gesundheitsförderung & -management