

Meeresspargel – Gesundes Wildgemüse aus dem Meer

Der Meeresspargel ist eine knackig-erfrischende Wildpflanze, die gerne in Meeresnähe gedeiht. Sie schmeckt salzig mit leicht pfeffrigem Aroma - und erobert nicht zuletzt deshalb zurzeit die Gourmet-Tempel rund um den Globus. Der Meeresspargel steckt ausserdem voller Mineralstoffe wie etwa Natrium, Kalium, Magnesium und Kalzium und ist eine ausgezeichnete Quelle für lebenswichtiges Jod.

Autor: Sybille Müller

Aktualisiert: 28. October 2019

Stand: 29. October 2019

Meeresspargel – Salzreiche Pflanze aus den Küstenregionen

Queller oder *Salicornia*, wie der Meeresspargel auch genannt wird, liebt es feucht und salzig. Dementsprechend findet man ihn in Küstennähe, etwa an der Nord- und Ostsee sowie an der Atlantikküste. Die noch eher unbekannte Delikatesse ist jedoch in fast allen gemässigten Küstenregionen der Nordhalbkugel heimisch, so auch in Kanada, China und Russland, um nur einige Länder zu nennen.

Im Handel erhält man den deutschen Meeresspargel jedoch nur selten, da sein deutsches Hauptverbreitungsgebiet, das Wattenmeer, oft unter Naturschutz steht. Meist bekommt man bei uns das Meeresgemüse aus Frankreich oder den Niederlanden.

Der Meeresspargel ist eine der wenigen Pflanzen, denen Salz nichts ausmacht. Zweimal täglich zur Flut wird er von den salzigen Wogen überspült und nimmt in dieser Zeit viele der im Meerwasser enthaltenen Mineralien und Spurenelemente auf. Der Queller reichert in dieser Zeit auch viel Meersalz an, was ihm einen salzigen Geschmack verleiht und ihn somit zur perfekten und gesunden Alternative für Salz macht.

Für den kulinarischen Einsatz wird nur der fleischige, oberirdische Pflanzenteil verwendet. Erntezeit ist von Mai bis August. Auf vielen Fischmärkten und in zahlreichen Fischläden wird der Queller mittlerweile in der Erntesaison frisch angeboten. Man kann ihn aber auch eingelegt oder getrocknet erwerben. Fern der Küsten gibt es den Meeresspargel auch in den Markthallen der Grosstädte oder in manchen Feinkostgeschäften.

Meeresspargel – Die Nährstoffe

100 g Meeresspargel enthalten, wie die meisten Vertreter von grünem Wildgemüse, sehr viel Wasser, nur wenige Kalorien (35 kcal (147 kJ)) und kaum Fett:

100 Gramm Meeresspargel enthalten:

- 0,6 g Fett
- 4,4 g Kohlenhydrate
- 6,8 g Ballaststoffe
- 2,6 g Eiweiss

Meeresspargel – Die Inhaltsstoffe

Obwohl der Meeresspargel seit Jahrhunderten auch als Nahrungsmittel genutzt wird, ist über seinen konkreten Mineralstoffgehalt eher wenig bekannt.

Da er aber reich an verschiedenen Mineralstoffen und Spurenelemente ist, wurde seine Asche früher auch bei der Glasherstellung genutzt, um den Siedepunkt des Glases herabzusetzen. Aus Untersuchungen der Asche geht nun hervor, dass diese zu 85% aus wertvollen Mineralien besteht und viel bioverfügbares Jod enthält.

In der Asche vom Meeresspargel wurden nun folgende Mineralien gefunden, wobei die erstgenannten Mineralstoffe in der höchsten Konzentration auftraten und die letztgenannten in der geringsten.

- Natrium: Natrium ist wichtig für die Zellgesundheit. Gemeinsam mit Kalium reguliert es den Wasserhaushalt und sorgt für ein gesundes Herz.
- Kalium: Kalium ist wichtig für die Zellkommunikation, den Wasserhaushalt und unsere Herzgesundheit.
- Magnesium: Hauptaufgabe von Magnesium ist es, das reibungslose Funktionieren unserer Muskeln sicher zu stellen. Ein Mangel macht sich in Zittern, Krämpfen und Herzrhythmusstörungen bemerkbar.
- Jod: Jod wird vor allem zur Bildung von Schilddrüsenhormonen benötigt und zählt zu den essentiellen Spurenelementen. Mehr zur Wirkung von Jod im nächsten Kapitel.
- Schwefel: Schwefel wirkt entgiftend, sorgt für ein gesundes Immunsystem, ist am Aufbau vieler Proteine und Enzyme beteiligt, wirkt entzündungshemmend und wird für die Insulinproduktion benötigt.
- Calcium: Calcium sorgt für gesunde Knochen und Zähne. Es verleiht ihnen Stabilität und verhindert Knochenbrüche. Ebenso wird es für die Blutgerinnung und die Muskeltätigkeit benötigt.
- Phosphor: Phosphor ist für die Zellgesundheit von wesentlicher Bedeutung und wird zudem für den Energiestoffwechsel benötigt.
- Eisen: Eisen sorgt als Bestandteil der roten Blutkörperchen für den Sauerstofftransport in unsere Zellen. Ein Mangel äußert sich in Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Haarausfall, Kopfschmerzen und im schlimmsten Fall in einer Eisenmangelanämie (Blutarmut).
- Zink: Zink sorgt für starke Abwehrkräfte und ein gesundes Immunsystem, ist Bestandteil vieler wichtiger Enzyme und ist für unsere Muskeltätigkeit, sowie gesunde Haut und Schleimhaut unerlässlich.
- Mangan: Mangan wird für den Aufbau von gesunden, kräftigen Knochen benötigt und ist Bestandteil vieler für die Gesundheit wichtiger Enzyme. Ein Mangel kann zu verschlechterter Wundheilung und Immunschwäche führen.

Meeresspargel – Die gesunde Jodquelle

Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) herrscht im gesamten deutschen Sprachraum ein zumindest leichter Jodmangel. Dies kommt daher, dass in Mitteleuropa die Böden vergleichsweise arm an Jod seien und daher das darauf angebaute Obst und Gemüse ebenfalls nur wenig Jod enthalte.

Da in der Massentierhaltung jedoch das Futter jodiert wird und in der Lebensmittelindustrie verstärkt Jodsalz verwendet wird, hält sich der angebliche Jodmangel meist in Grenzen. Wer jedoch nicht an der Küste lebt, keine tierischen Lebensmittel verzehrt, kein Jodsalz verwendet und auch keine Meeresalgen mag, könnte tatsächlich zu wenig Jod zu sich nehmen.

Jod wird vor allem für die Herstellung von Schilddrüsenhormonen benötigt, so dass sich ein anhaltender Jodmangel in einer Schilddrüsenunterfunktion äussern könnte. Da Jod auch an der Gehirnentwicklung beim ungeborenen Kind beteiligt ist, kann ein Jodmangel in der Schwangerschaft zu einer verminderten Intelligenzentwicklung beim Kind führen.

Wie man auf natürliche Weise einem Jodmangel vorbeugen kann, haben wir hier erklärt: [Jodbedarf natürlich decken](#).

Der Meeresspargel kann hier nun eine weitere Jodquelle darstellen. Da jedoch der genaue Gehalt nicht bekannt ist, sollten zu grosse Queller-Mengen nicht verzehrt werden, denn eine Jodüberdosis ist schliesslich auch nicht empfehlenswert.

Meeresspargel als Heilpflanze

Aufzeichnungen über die Verwendung von Meeresspargel zu Heilzwecken finden sich in Europa leider kaum, obwohl auch bei uns der Meeresspargel seit Jahrhunderten als Nahrungsmittel dient.

Lediglich im asiatischen Raum finden sich Schriften über seinen Einsatz als Heilpflanze. Hier wird der Meeresspargel vor allem zur Blutreinigung, als Stärkungsmittel für Leber und Niere und zur Entwässerung empfohlen. Neuere Forschungsergebnisse zeigen allerdings, dass der Meeresspargel noch viel mehr kann!

Meeresspargel gegen Bluthochdruck

Nachdem der Meeresspargel viel Natrium enthält, würde man eigentlich erwarten, dass er - ebenso wie Salz - bei manchen salzsensitiven Menschen den Blutdruck steigert. Aber ganz im Gegenteil: In einer Studie in Korea, wo Meeresspargel traditionell sowohl als Heilpflanze als auch als Gemüse verzehrt wird, konnten Forscher 2016 zeigen, dass Meeresspargel den Blutdruck sogar senken konnte.

Daher kamen die Wissenschaftler zu dem Schluss, "dass Meeresspargel als Alternative zu Salz verwendet werden kann, um so Bluthochdruck zu verhindern bzw. zu verbessern."

Meeresspargel wirkt antioxidativ und krebshemmend

Verschiedene wissenschaftliche Studien haben inzwischen aufgezeigt, dass Extrakte aus Meeresspargel antioxidativ wirken. Sie verhindern also oxidative Schäden an unseren Zellen und können so vorzeitiges Altern und Krankheiten verhindern, die durch oxidativen Stress mitverursacht werden wie z. B. Krebs oder Herz-Kreislaufprobleme.

Das knackige Meeresspargel wirkt auch direkt gegen Krebszellen. So zeigten verschiedene Studien inzwischen, dass der Meeresspargel hemmend auf unterschiedliche Krebszellen wirken und sogar den Zelltod unterschiedlicher Krebsarten auslösen kann. Dies wurde für Darmkrebs, Leberzellkrebs und Lungenkrebs nachgewiesen. In einer weiteren Studie verhinderte der Meeresspargel die Metastasierung von Fibrosarkomzellen (Fibrosarkom = Krebsform des Bindegewebes).

Meeresspargel – Ein einheimisches Superfood

Neben den bereits erwähnten gesundheitlichen Vorteilen, hat das heimische grüne Superfood folgende wissenschaftlich erwiesenen positiven Wirkungen auf die Gesundheit. Der Meeresspargel...

- senkt die Blutfettwerte
- wirkt antibakteriell und antiseptisch
- senkt den Blutzucker
- schützt die Leber und senkt erhöhte Leberwerte
- reguliert das Immunsystem und kann so einer Immunschwäche oder einem zu aktiven Immunsystem (z. B. Allergien) entgegenwirken
- schützt die Knochen und wirkt Osteoporose entgegen

Wer sollte keinen Meeresspargel essen?

Aufgrund seines hohen Jodgehalts sollten Menschen, die an einer Schilddrüsenüberfunktion oder an einer Überempfindlichkeit gegen Jod leiden, auf den Konsum von Meeresspargel verzichten.

Auch wenn man an einer Niereninsuffizienz leidet und die Niere nicht richtig arbeitet, sollte man beim Verzehr von Meeresspargel vorsichtig sein, da das Wildgemüse die Nierentätigkeit anregen kann.

Verwendung in der Küche – Meeresspargel statt Salz

Gerade die gehobene Gourmet-Küche hat den Meeresspargel in letzter Zeit für sich entdeckt und so erfreut sich der Queller immer grösserer kulinarischer Beliebtheit! Keine Angst: Sie müssen nicht ins nächste Hauben-Restaurant pilgern, um das schmackhafte, salzige und leicht pfeffrige Gemüse zu geniessen. Meeresspargel lässt sich nämlich ganz einfach und unkompliziert auch zu Hause zubereiten.

Sie können den Queller braten oder leicht dünsten (nicht zu sehr, da er dann seine Knackigkeit verliert und matschig werden kann).

Meist wird er jedoch roh als knackige Salatbeigabe genossen und genau in dieser Form würden wir ihn auch empfehlen. Sie sparen sich auf diese Weise das Salz, können Ihren Salat also auf ganz natürliche Weise salzen.

Nehmen Sie einfach eine Handvoll frischen Meeresspargel (50 g genügen für zwei bis drei Personen) und schneiden ihn in kleine Stückchen. Jetzt wird er unter einen Salat aus Blattsalaten, Avocado, Möhren etc. gemischt. Zum Schluss geben Sie Öl, Essig oder frischen Zitronensaft hinzu

Nachfolgend stellen wir für Ihnen zwei raffinierte, aber einfach zuzubereitende Rezepte für schmackhafte Gerichte mit dem Meeresspargel vor. Das erste ist ein Meeresspargel-Salat, der ausnahmsweise recht viel Meeresspargel enthält. Probieren Sie den Queller am besten zunächst einfach so aus der Hand. Schnell stellen Sie fest, ob Sie daraus einen kompletten Salat essen möchten oder ihn lieber nur als salzige Würze verwenden möchten.

Mediterraner Meeresspargel-Salat

Zutaten für 2 Portionen:

- 150 g frischen Meeresspargel
- 1-2 Handvoll Cherrytomaten
- ½ Gurke
- 1 Handvoll Oliven
- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 1-2 EL Zitronensaft (nach Geschmack)
- 1 Knoblauchzehe
- Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebel schälen und fein würfeln. Gurke vierteln und in Scheiben schneiden. Tomaten und Oliven halbieren.

Aus der gepressten Knoblauchzehe, Olivenöl, Zitronensaft und Pfeffer ein Dressing anrühren. Alle Zutaten mit dem Dressing vermischen und kurz durchziehen lassen.

Tipp: Ist der Meeresspargel zu salzig, kann man ihn vor dem Verzehr noch 1-2 Stunden in kaltem Wasser einlegen. So wird ein Teil des Salzes ausgespült.

Zitronen-Spaghetti mit Meeresspargel

Zutaten für 2 Personen:

- 200 g Vollkorn-Spaghetti
- 120 g Meeresspargel
- 1 Zitrone - Saft daraus und etwas abgeriebene Schale
- 2 EL Mandelmus
- 4 EL Wasser
- 1 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Handvoll Pinienkerne
- Pfeffer

Zubereitung:

Kochen Sie die Spaghetti nach Packungsanleitung bissfest. Geben Sie kein Salz ins Kochwasser, denn der Meeresspargel ist salzig genug.

Kurz vor Ende der Garzeit den Meeresspargel dazugeben und kurz bissfest mitkochen. Giessen Sie nun Spaghetti und Queller ab.

Mandelmus, Saft der Zitrone und Wasser zu einer sämigen Creme verrühren und kurz beiseite stellen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauchzehe pressen und mit den Pinienkernen kurz im Olivenöl anbraten. Spaghetti und Meeresspargel dazugeben und kurz mitrösten.

Pfanne vom Herd nehmen, Mandelmusgemisch und etwas abgeriebene Zitronenschale unterheben. Ist die Sauce noch zu dickflüssig, kann man noch etwas Wasser zugeben. Nach Geschmack pfeffern und servieren.

Lagerung des Meeresspargels

Wenn Sie den Meeresspargel im Kühlschrank lagern möchten, können Sie dies drei bis fünf Tage lang tun - vorausgesetzt er war wirklich frisch, als Sie ihn gekauft haben. Ist er älter, wird er weich und zeigt schwarze Stellen.

Bewahren Sie den Queller wie Spargel auf. Wickeln Sie ihn also einfach in ein feuchtes Tuch und legen ihn dann in den Kühlschrank. Sie können ihn im Tuch auch noch in eine Tüte stecken oder in eine Glasbox. Dann hält er sich noch besser.

Kombinieren Sie köstliche Salatrezepte mit dem Meeresspargel

Nun zeigen wir Ihnen einige Salatrezepte die Sie problemlos mit dem Meeresspargel kombinieren können. Statten Sie auch unserem [Youtube-Kanal](#) und unserem [ZdG-Kochstudio](#) einen Besuch ab. Dort finden Sie z. B. diese Rezepte:

Meeresspargel-Rezept Nr. 1 - Hirsesalat mit Radicchio und Chicorée an Mango-Dressing

In diesem herrlich frischen und zudem sättigenden Hirsesalat treffen die beiden Geschmackskomponenten bitter und süß in einer derart köstlichen Weise aufeinander, dass selbst Menschen, die Bitterstoffe nicht mögen, begeistert sein werden.

[Zum Rezept](#)

Meeresspargel-Rezept Nr. 2 - Avocado-Champignon-Bowl mit Chicorée

Mit dieser Avocado-Champignon-Bowl werden deine Geschmacksknospen verwöhnt, denn sie liefert dir alles, was dich glücklich macht: Eine angenehme Säure, ein Hauch von Süße sowie eine ganz leicht herbe Note. Dabei ist die Kombination der Zutaten perfekt ausgewogen, so dass keine Geschmacksrichtung überwiegt.

[Zum Rezept](#)

Quellen

- Patel S, Salicornia: evaluating the halophytic extremophile as a food and a pharmaceutical candidate. Biotech. 2016 Jun, (Salicornia: Bewertung des halophyten Extremophilen als Nahrungsmittel und als pharmazeutischer Kandidat)
- Altay A et al., Glassworts as Possible Anticancer Agents Against Human Colorectal Adenocarcinoma Cells with Their Nutritive, Antioxidant and Phytochemical Profiles., Chem Biodivers. 2017 Mar, (Meeresspargel als mögliches Anti-Krebs-Mittel gegen menschliche kolorektale Adenokarzinomzellen mit deren nutritiven, antioxidativen und phytochemischen Profilen)
- Ryu DS et al., Anti-proliferative effect of polysaccharides from Salicornia herbacea on induction of G2/M arrest and apoptosis in human colon cancer cells., J Microbiol Biotechnol. 2009 Nov, (Wachstumshemmender Effekt der Polysaccharide von Salicornia herbacea auf die Induktion von G2/M-Stillstand und Apoptose bei menschlichen Darmkrebszellen)
- Panth N et al, Protective Effect of Salicornia europaea Extracts on High Salt Intake-Induced Vascular Dysfunction and Hypertension., Int J Mol Sci. 2016 Jul 21, (Schützender Effekt von Salicornia europaea auf durch hohen Salzkonsum induzierte vaskuläre Dysfunktion und Hypertonie)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/meeresspargel.html>