

Ratgeber

Das königliche Gemüse - Wissenswertes zum Spargel

Die Geschichte des Spargels

Heutzutage wird frischer deutscher Spargel, je nach Witterung, von etwa Ende April bis zum 24. Juni (Johanni) geerntet. Der Anbau des Spargels kann auf eine lange Tradition zurückblicken. Bereits vor 5000 Jahren wurde das königliche Gemüse der Familie „Asparagus“ den Pharaonen als Delikatesse gereicht. Erstmals kultiviert wurde der Spargel um 200 vor Christus von den Römern.



Wolf&Marg / pixelio.de

Die ersten Anbaugelände in Deutschland entstanden im 16. Jahrhundert. Dabei galt der Spargel nicht nur als schmackhaftes Gemüse. Vielmehr schätzte man seine Heilwirkung. So war der Spargel im amtlichen Arzneibuch vermerkt.

Spargel – Der Fitmacher des Frühlings

Spargel ist eines der ersten einheimischen Gemüse nach der kalten Winterzeit und bringt unseren Körper mit vielen wertvollen Inhaltsstoffen so richtig in Form. Dabei erweist sich das gesunde Stängelgemüse als regelrechter Vitaminspender. Besonders hervorzuheben sind dabei die Gehalte an den B-Vitaminen: B1, B2 und Folsäure, sowie an dem immunstärkenden Vitamin C. Überdies ist der Spargel reich an Mineralstoffen und Spurenelementen, wie Kalium, Calcium und Phosphor. In den köstlichen Stangen befinden sich auch gesundheitsförderliche sekundäre Pflanzenstoffe, wie die Saponine. Nachweislich können diese Substanzen Krebs- und Herz-Kreislauferkrankungen vorbeugen. Zusammen mit Asparagin und Kalium sind Saponine für die ausschwemmende und entschlackende Wirkung des Spargels verantwortlich. Das Königsgemüse ist zudem sehr ballaststoffreich und regt dadurch auch unsere Verdauungs- und Darmtätigkeit an. Spargel enthält kein fett- und kein Cholesterin und ist somit ein sehr leichtes und kalorienarmes Gemüse. Also auch die perfekte Ergänzung für jede Frühjahrsdiät.

Delikatesse in Weiß, Grün oder Violett

1,6 Kilogramm Spargel verzehrt jeder Deutsche durchschnittlich im Jahr. Insgesamt wurden im Wirtschaftsjahr 2011/2012 in Deutschland etwa 127.000 Tonnen Spargel verbraucht. (Quelle: www.bmel.de/SharedDocs/Pressemitteilungen/2013/100-Zahl-der-Woche.html) Je nach Anbauweise unterscheidet man den violetten Bleichspargel, den Grünspargel und den in Deutschland am häufigsten bevorzugten weißen Bleichspargel. Dabei bestimmt das Sonnenlicht die Farbe. Durch die Sonneneinstrahlung verfärben sich die zunächst vollständig mit Erde bedeckten weißen Spargelstangen violett und später dann grün.

Rezeptideen und Infos zu regionalen und saisonalen Produkten gibt es im Internet

www.ekz-marienstern.de

im Regional und Servicebereich.

Auf die Frische kommt es an

Egal für welche Sorte Sie sich entscheiden, die Frische ist das wichtigste Kriterium. Frischer Spargel enthält bis zu 95 % Wasser. Um die Frische zu testen, drücken Sie einfach das Schnittende zusammen. Lässt der Spargel Saft, so ist er frisch. Weiterhin sollten die Stangen fest sein und sich nicht biegen lassen. Übrigens der Spargelrost ist ein natürlicher Pilzbefall. Dieser kommt sehr häufig vor und zeigt, dass der Spargel nicht unerlaubt gewässert wurde. Durch Bewässerung gehen dem Spargel wichtige Vitamine verloren. Spargelrost ist demnach keineswegs ein Qualitätsmangel.

Tipps zur Lagerung von Spargel

Bei der Lagerung ist zu beachten, dass der Grünspargel möglichst senkrecht stehend im Wasser gelagert werden sollte. Denn selbst bei Kühlschranktemperaturen wächst dieser weiter. Liegend aufbewahrter Grünspargel kann sich stark krümmen.

Den weißen und violetten Spargel am besten in feuchte Tücher gewickelt im Kühlschrank aufbewahren.

Wer die Spargelsaison verlängern möchte, kann das edle Gemüse problemlos für mindestens sechs Monate in der Tiefkühltruhe lagern.

Tipps zur Spargelzubereitung

Die Zubereitungsmöglichkeiten der weißen, violetten oder grünen Stangen sind nahezu unbegrenzt, ob als Salat, Auflauf, Suppe oder mit Fisch kombiniert, erfreut der Spargel unsere Gaumen. Um den frischen Spargel optimal und wohlschmeckend servieren zu können, sollten folgende Regeln beachtet werden:

Waschen:

Damit die Spargelschalen und –abschnitte ausgekocht und für Suppen und Soßen verwendet werden können, die Stangen unter fließendem Wasser abspülen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Schälen:

Die Stangen zum Schälen auf die flache Hand legen und mit einem Spar- oder speziellen Spargelschäler unterhalb des Kopfes beginnend bis zum Ende schälen. Dabei sollte am Ende etwas dicker geschält werden. Beim Grünspargel wird für gewöhnlich nur die untere Hälfte geschält. Spargel darf dünn, sollte aber immer gleichmäßig geschält werden.

Schneiden:

Die Enden mit einem scharfen Messer abschneiden und zusammen mit den Schalen 10 bis 15 Minuten auskochen. Dieser Sud ergibt eine aromatische Basis für Suppen und Soßen. Egal ob grüner oder weißer Spargel: die Enden müssen immer abgeschnitten werden.

Binden:

Den vorbereiteten Spargel mit Küchengarn in Portionen von 8 bis 10 Stangen zusammenbinden. So lässt er sich nach dem Garen ganz leicht aus dem Sud heben.

Kochen:

Spargel immer stehend oder liegend in Spezialtöpfen garen. Dabei gilt, dass die Töpfe nicht aus Aluminium gefertigt sein sollten. Da die Inhaltsstoffe des Spargels sonst mit dem Aluminiumoxid reagieren und sich die Stangen unschön gräulich verfärben können. Kochen Sie mit wenig Salz und nur soviel Wasser, dass die Stangen bedeckt sind, das schont die wertvollen Inhaltsstoffe. Bei Bleichspargel kann ein Spritzer Zitronensaft Verfärbungen mindern. Ein wenig Zucker kann den oft etwas zu bitteren Geschmack des Grünspargels vermindern. Der Geschmack des Spargels wird durch Zugabe von einem Teelöffel Butter verfeinert. Der Spargel sollte ca. 15 bis 20 Minuten gekocht werden, wobei die Garzeit sich nach den persönlichen Vorlieben und der Dicke der Spargelstangen richtet. Grüner Spargel hat aufgrund seines geringeren Durchmessers und seiner zarten Beschaffenheit eine geringere Garzeit von 8-15 Minuten.

Kochen im Spezialtopf:

Es gibt Spezialtöpfe, in denen der Spargel in einem Siebeinsatz senkrecht gegart wird. Die Stangen sollen maximal zu drei Vierteln im Wasser stehen, die zarten Spitzen garen bei geschlossenem Deckel im Dampf. Diese Methode ist besonders nährstoffschonend. Ein Topf von 16 cm Durchmesser im Innenmaß ist geeignet für 750 bis 1000 g Spargel. Bei einer kleineren Menge würden die Stangen einknicken.

So kann dem gesunden Spargelgenuss nichts mehr im Wege stehen, denn wie heißt es doch:

„Bis Johanni nicht vergessen sieben Wochen Spargel essen!“

Quellen:

CMA - Der königliche Genuss

www.bmel.de/SharedDocs/Pressemitteilungen/2013/100-Zahl-der-Woche.html

www.spargelseiten.de

Das Ernährungs- und Kräuterzentrum wird unterstützt durch
das Sächsische Staatsministerium für Umwelt und Landwirtschaft.



Träger des Ernährungs- und Kräuterzentrum
Christlich-Soziales Bildungswerk Sachsen e. V.

Kurze Straße 8, 01920 Miltitz · Tel.: 035796/971-0 · Email: ernaehrung@csb-miltitz.de