

- * Die Stangen werden in einem hohen Topf mit den Spitzen nach oben je nach Stärke ca. 20 min gegart (grüner Spargel hat eine kürzere Kochzeit)
- * Mit den Schalen kann man leckere Suppen und Saucen zubereiten.
- * Klassisch wird Spargel mit Salzkartoffeln, Schinken und ausgelassener Butter oder Sauce Hollandaise gegessen.
- * Weitere Verwendungsmöglichkeiten bestehen für Aufläufe, Suppen, Salate, Mischgemüse und Ragout.



DIE RICHTIGE LAGERUNG



Eine Bauernregel lautet: „Morgens gestochen und mittags verzehrt“. Dies ist oft nicht möglich. Erntefrischer Spargel ist mehrere Tage haltbar, wenn man folgendes beachtet:

- * Spargel ungeschält in ein feuchtes Tuch gewickelt ins Gemüsefach des Kühlschranks legen
- * im kühlen dunklen Keller die unteren Enden in feuchten sauberen Sand stecken und oben mit feuchten Tüchern abdecken

TIPPS FÜR DEN EINKAUF

Spargel aus regionalem Anbau kommt durch die kurzen Transportwege frisch beim Verbraucher an. Das Beste am Spargel sind die Spitzen - diese sind besonders zart. Weißer Spargel darf max. 22 cm lang sein, da er mit zunehmender Länge zur Verholzung neigt (Grünspargel max. 27 cm). Sich am Ende verjüngende Spargelstangen lassen zum einen auf eine beginnende Verholzung schließen, zum anderen auf fehlende Frische, da der Spargel über die Schnittfläche Wasser verliert. Die Schnittfläche sollte rechtwinklig zur Spargellängsachse verlaufen, damit eine erhöhte Verdunstung vermieden wird. Beim Einkauf direkt vom Erzeuger sollte sichergestellt sein, dass der gestochene Spargel nur kurz gewässert wurde. Lange gewässert Spargel verfärbt sich grau und riecht muffig.

Spargel wird je nach Färbung in vier Gruppen eingeteilt:

- * weißer Spargel
- * violetter Spargel
- * violett-grüner Spargel
- * Grünspargel

Unabhängig von der Klasse (Extra, I, II) muss der Spargel folgende Mindesteigenschaften erfüllen:

- ✓ ganz
- ✓ gesund (z. B. frei von Fäulnis)
- ✓ sauber
- ✓ von frischem Aussehen und Geruch
- ✓ frei von Schädlingen sowie Schäden durch diese
- ✓ frei von Quetschungen und Druckstellen

In Abhängigkeit von der jeweiligen Klasse muss der Spargel folgendermaßen beschaffen sein:

Klasse Extra:

Stangen müssen von höchster Qualität, sehr gut geformt und praktisch gerade sein. Bei weißem Spargel müssen Köpfe und Stangen weiß sein. Grünspargel muss völlig grün sein. Die Köpfe müssen sehr fest geschlossen sein.

Klasse I:

Spargelstangen von guter Qualität, die gut geformt sind und leicht gebogen sein dürfen. Eine leichte rosa Färbung auf den Köpfen und Stangen ist zulässig. Grünspargel muss zu 80 % grün sein.

Klasse II:

Zulässig sind weniger gut geformte und stärker gebogene Stangen mit leicht geöffneten Köpfen. Die Spargelstangen dürfen leicht holzig sein. Bei Grünspargel müssen mindestens 60 % grün sein.

Unzulässig sind hohle und gespaltene Stangen, Rost an den Köpfen; Rostflecken an der Stange sind teilweise erlaubt.

Frischen Spargel erkennt man u.a. am Quietschen der Stangen beim Aneinanderreiben. Die Köpfe müssen fest und geschlossen sein. Frischer Spargel ist prall und knackig und bricht beim Biegen. Trockene und faserige Schnittstellen deuten hingegen auf holzigen bzw. nicht frischen Spargel hin.

SPARGEL

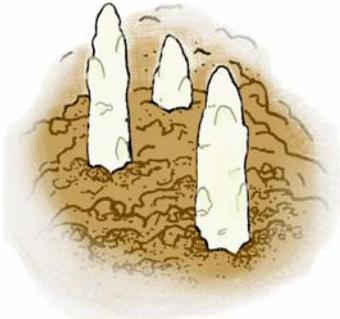
- Der gesunde Schlankmacher -



HERKUNFT UND BOTANIK

Spargel (*Asparagus officinalis* L.) gehört zu den Liliengewächsen (Liliaceae) und war schon vor mehr als 2000 Jahren den Griechen ein Begriff. Salzsteppen und sandige Meeresdünen Osteuropas, Vorder- und Mittelasiens sind vermutlich sein Ursprungsgebiet.

Bei uns wurde Spargel erstmals Mitte des 16. Jahrhunderts im Stuttgarter Lustgarten kultiviert. Anfänglich war nur grüner Spargel bekannt, die weiße Variante kam erst Ende des 19. Jahrhunderts in Mode. Während der beiden Weltkriege wurde Spargel fast nicht mehr kultiviert, da er wegen seines geringen Energiegehaltes nicht als „Sattmacher“ dienen konnte.



Spargel ist eine Staude, die den Winter als Wurzelstock überdauert, um im Frühjahr neu auszutreiben. Diese mit feinen schuppigen Schutzblättern versehenen Sprosse sind nichts anderes als der uns bekannte Spargel.

Kultiviert man Spargel in Hügelbeeten, so erhält man weiße Stangen. Sind diese während der Vegetation Licht ausgesetzt, so verfärben sie sich erst violett und blau (Anthocyan) und später grün. Spargel wird mit Spezialmessern direkt über dem Wurzelstock abgestochen, sobald die Hügelbeete Risse zeigen und die Spargelköpfe durch die Erde brechen. Eine Spargelpflanzung bringt nach drei bis vier Jahren die ersten vollen Erträge. Nach 6 bis 10 Jahren Nutzung ist dann eine Neuanpflanzung erforderlich. Damit die Wurzelstöcke auch im nächsten Jahr kräftig treiben, muss der Pflanze nach der Spargelsaison genügend Zeit bleiben, Assimilate zu gewinnen, die den Nährstoffvorrat bis zur nächsten Saison darstellen. Daher kommt der Spruch: „Kirschen rot, Spargel tot“, denn zum Johannistag am 24. Juni soll die Ernte abgeschlossen sein. Somit kann man jedes Jahr spätestens ab Mitte April ca. zehn Wochen lang heimischen Spargel genießen.

ERZEUGUNG UND VERBRAUCH

Spargel wird in Bayern überwiegend im Schrobenhausener Anbaugbiet (Städtedreieck München - Augsburg - Ingolstadt), in Abensberg (Niederbayern), in Kitzingen und Volkach (Unterfranken), im Nürnberger Knoblauchsland (Mittelfranken) sowie im oberfränkischen Bamberg kultiviert. Im restlichen Deutschland wird Spargel in Nordbaden, Südhessen, Rheinland-Pfalz, Niedersachsen sowie auf den Sandböden Brandenburgs, in Thüringen und Sachsen-Anhalt angebaut. Zu den wichtigsten europäischen Anbauländern gehören Frankreich, Spanien, die Niederlande, Belgien, Ungarn, Griechenland und Polen.

Mit einem Anteil von rd. 14 % am gesamten Freilandgemüseanbau in Deutschland liegt Spargel an der Spitze vor allen anderen Gemüsearten. Bayern belegt bundesweit mit 7,7 % Anteil am Spargelanbau den sechsten Platz. Ein Drittel der bayerischen Spargelflächen (1.700 ha, davon 1.300 ha in Ertrag stehend) liegt im Schrobenhausener Anbaugbiet. Dort kann man seit 1985 auch das weltweit einzigartige Spargelmuseum besuchen. Im Jahr 2004 bauten in Deutschland ca. 4.500 Betriebe rd. 72.000 t Spargel auf einer Fläche von knapp 17.000 ha an. Der jährliche Pro-Kopf-Verbrauch liegt in der Bundesrepublik bei 1,4 kg.

Geeignet für den Spargelanbau sind leichte humose Sandböden, die sich im Frühjahr schnell erwärmen und somit einen frühzeitigen Austrieb der Spargelpflanzen gewährleisten. Darüber hinaus lassen sich solche Böden auch leichter bearbeiten. Für einen frühen Start in die Spargelsaison werden die Dämme oft mit Folien oder Vliesen abgedeckt, um gute Wachstumsbedingungen für den wärmeliebenden Spargel zu erzeugen.

INHALTSSTOFFE UND GESUNDHEIT

Durch seine Kalorienarmut ist Spargel ein wertvolles Gemüse für Diabetiker. Er regt den Stoffwechsel an, reinigt das Blut, entschlackt, unterstützt die Leber-, Nieren- und Lungenfunktion und verhilft zu reiner Haut.

Die Bezeichnung „officinalis“ (lat. = Arznei) deutet darauf hin, dass Spargel als Heilpflanze dient. Der griechische Arzt Hippokrates empfahl Spargel bei Bienenstichen und Zahnschmerzen. Asparaginsäure ist verantwortlich für den typischen aromatischen Geschmack des Spargels. Gemeinsam mit Kaliumsalzen und schwefelhaltigen ätherischen Ölen erhöht sie die Nierentätigkeit und wirkt so entwässernd.

Mit einer Portion von 500 g Spargel wird sowohl der Tagesbedarf an Vitamin C als auch der an Folsäure gedeckt. Während Vitamin C eine große Bedeutung bei der Stärkung unseres Immunsystems zukommt, ist Folsäure ein wichtiger Bestandteil bei der Blutbildung und insbesondere für Schwangere unentbehrlich. Der chlorophyllhaltige grüne Spargel besitzt die meisten Vitamine.

Menschen mit zu hohen Harnsäurewerten oder Gicht sollten beim Verzehr von Spargel auf tierische Beilagen verzichten, da der Puringehalt mit 30 mg/100 g Frischgemüse recht hoch liegt.

Die Inhaltsstoffe für 100 g **rohen Spargel** betragen:

Wasser, Hauptnährstoffe und Energie

Wasser (g)	93,6	Kohlenhydrate(g)	2,9
Eiweiß (g)	1,9	Energie (kcal)	18
Fett (g)	0,1		

Mineralstoffe und Vitamine

Natrium (mg)	4	Vitamin A (µg)	87
Kalium (mg)	203	Vitamin B ₁ (µg)	111
Calcium (mg)	26	Vitamin B ₂ (µg)	105
Magnesium (mg)	18	Vitamin C (mg)	20
Phosphor (mg)	46	Vitamin E (µg)	2030
Eisen (mg)	0,65	Niacin (µg)	1000

Quelle: HERRMANN, K. (2001): Inhaltsstoffe von Obst und Gemüse. Verlag Eugen Ulmer, Stuttgart (Hohenheim)

TIPPS ZUR ZUBEREITUNG

- ★ Spargel wird vor dem Kochen - von der Spitze nach unten - geschält (zum Ende hin etwas mehr).
- ★ Grünspargel ist zarter als weißer und wird nicht oder nur im unteren Drittel geschält.
- ★ Anschließend schneidet man das untere holzige Ende ab.
- ★ Spargel kocht man in sprudelndem Salzwasser mit einer Prise Zucker und etwas Butter.