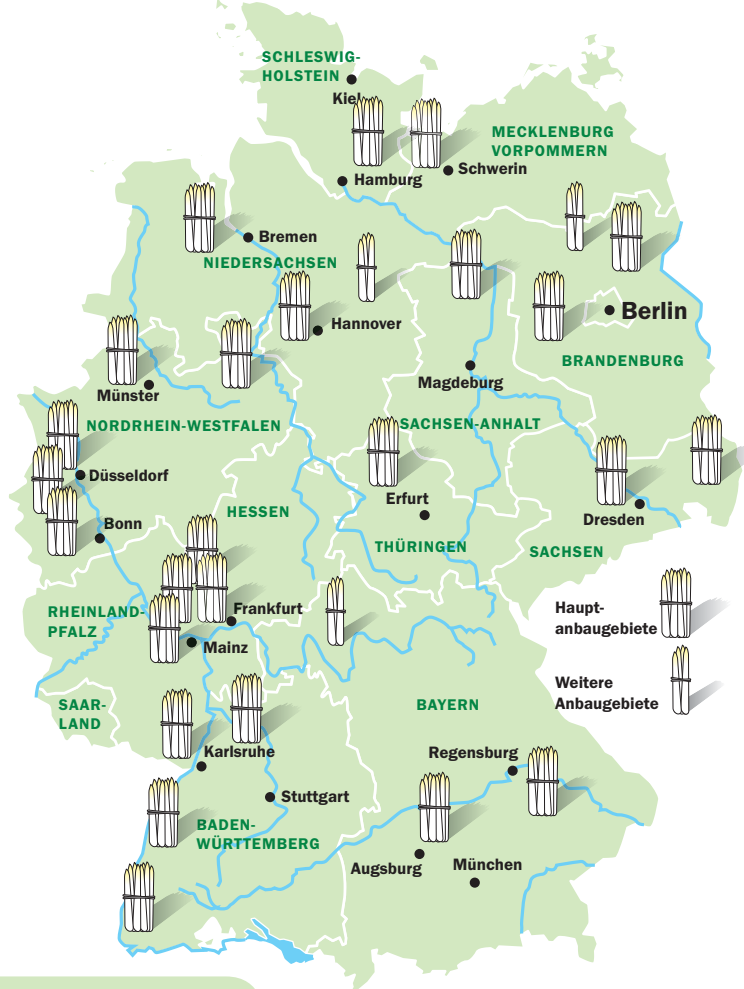


Spargelanbau in Deutschland



Güteklassen

Klasse extra: Spargelstangen höchster Qualität. Die Köpfe müssen weiß und fest geschlossen sein, die Stangen gerade, glatt und von gleicher Länge: 22 cm, Durchmesser 16 bis 26 mm. Die Schale darf leicht rosa gefärbt sein.

Klasse I: Die Stangen müssen gerade gewachsen und unbeschädigt sein, die Köpfe weiß und fest geschlossen. Leichte sog. Rostspuren sind zulässig, wenn sie durch normales Schälen verschwinden. Länge 17 bis 22 cm, Durchmesser 12 bis 26 mm.

Klasse II: Die Stangen dürfen leicht gebogen, aber nicht beschädigt sein. Die Schale kann rosa Farb- und Rostspuren aufweisen. Die Köpfe dürfen locker, leicht gefärbt, aber nicht grün sein. Länge 12 bis 22 cm, Durchmesser ab 12 mm.

Die deutschen Spargelerzeuger nehmen in der Regel eine Sortierung vor, die wesentlich über den durchschnittlichen Normen der EU liegt. Die „ideale Spargelstange“ ist maximal 22 cm lang und hat einen Durchmesser von 16 bis 26 mm.

Verwandlung von Grün in Weiß

Ende des 18. Jahrhunderts wurde die Methode entdeckt, Spargel in Hügelbeeten ohne Lichteinwirkung zu ziehen. Damit war der weiße Spargel erfunden. Denn unter Einwirkung von Sonnenlicht bildet sich Chlorophyll und der Spargel wird violett bis grün.

Spargel braucht leichte, sandige Böden, die sich schnell erwärmen. Die Karte „Spargelanbau“ zeigt, wo sich die günstigsten Lagen in Deutschland befinden. Im warmen Klima Süddeutschlands kann mit der Ernte früher begonnen werden als in den nördlichen Anbaugebieten.

Gleich nach Sonnenaufgang beginnt der Bauer mit dem Spargelstechen. Feine Risse auf dem Erdhügel zeigen ihm, wo Spargelköpfe in Kürze durchbrechen. Dort legt er die Stangen von Hand frei und sticht sie mit einem Spezialmesser in etwa 25 cm Tiefe ab. Sie werden sofort in Körbe oder Steigen gelegt und schnell mit feuchten Tüchern abgedeckt, damit sie nicht austrocknen und verfärben. Das Ernteloch wird sofort mit einer Kelle wieder verschlossen und glatt gestrichen. Die Spargelsaison beginnt je nach Witterung ab April und endet am 24. Juni (St. Johann). Danach ist traditionell Schluss mit dem Spargelstechen, damit die Pflanzen neue Kraftreserven bilden können.

Nährwert

Gegarter Spargel liefert nur 12 kcal (53 kJ) pro 100 g. Er vereint aber eine ganze Reihe von Vitaminen und Mineralstoffen in sich. Hervorzuheben sind Vitamin K und Folsäure, die u.a. am Knochenstoffwechsel und an der Zellerneuerung beteiligt sind. Seine Ballaststoffe wirken verdauungsfördernd und das in ihm enthaltene Asparagin entwässernd.

Die richtige Zubereitung

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



2 Beim Einkauf auf Frische der Stangen achten. Nur feste, knackige Stangen lassen sich problemlos schälen. Dazu die Stangen auf die flache Hand legen und mit einem Spargelschäler unterhalb des Kopfes beginnend bis zum Ende – hier etwas dicker – schälen.



3 Die Enden mit einem scharfen Messer abschneiden und zusammen mit den Schalen 10 bis 15 Minuten auskochen. Dieser Sud ergibt eine aromatische Basis für leckere Suppen und Soßen.

Tipp: Spargel, der nicht am Tag des Einkaufs zubereitet werden soll, bleibt 1 bis 2 Tage frisch, wenn man ihn (ungeschält) in ein feuchtes Tuch einschlägt und ins Gemüsefach des Kühlschranks legt.

4 Den vorbereiteten Spargel mit Küchengarn zu Portionen von 8 bis 10 Stangen bündeln. So lässt er sich leicht aus dem Sud heben.



5 Wasser, 1 Prise Salz und 1 bis 2 Teelöffel Zucker in einem breiten Topf zum Kochen bringen. Den Spargel bündelweise oder auf einem Siebeinsatz einlegen, so dass er mit Wasser bedeckt ist. 15 bis 20 Minuten garen.



Es gibt Spezialtöpfe, in denen der Spargel in einem Siebeinsatz senkrecht gegart wird. Er soll maximal zu 3/4 im Wasser stehen, die zarten Spitzen garen bei geschlossenem Topf im Dampf. Ein Topf von 16 cm Durchmesser ist geeignet für 750 bis 1.000 g Spargel. Bei einer kleineren Menge würden die Stangen einknicken.

Tipp: Spargel vor dem Einfrieren unbedingt schälen und gegebenenfalls in Stücke schneiden.

„5 am Tag“



Fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag – das empfehlen Ernährungswissenschaftler. Denn fünf Portionen Gemüse und Obst decken einen beachtlichen Teil unseres Tagesbedarfs an Vitaminen, Mineralstoffen und vor allem an bioaktiven Substanzen. All diese wertvollen Inhaltsstoffe sorgen für ein optimales Maß an Gesundheit und Wohlbefinden.

Das große Angebot an frischem Obst, Gemüse, an hochwertigen Tiefkühlprodukten oder Produkten aus Glas und Dose macht es leicht, sich zu Hause und am Arbeitsplatz fünf Portionen über den Tag verteilt schmecken zu lassen. Auch ein Glas Obst- oder Gemüsesaft entspricht einer „5 am Tag“-Portion.

Weitere Informationen:
www.5amtag.de

Alkohohlhaltige Rezepte sind für Kinder und Jugendliche nicht geeignet!

Weitere Informationen und Rezepte: www.cma.de

Bestell-Nr.: 7584_08

CMA Centrale Marketing-Gesellschaft der deutschen Agrarwirtschaft mbH, Koblenzer Straße 148, 53177 Bonn



Spargel.
Der königliche Genuss.



Spargel – als wilder Spross bereits berühmt

Nicht von ungefähr gilt Spargel als „königliches Gemüse“. Denn bereits vor mehr als 5.000 Jahren wurde er den altägyptischen Königen (Pharaonen) als Delikatesse serviert. Wandmalereien und Fresken von Spargelmahlzeiten in den Königspyramiden legen Zeugnis davon ab. Die Herrscher des Altertums kannten allerdings nur den Wildspargel – grün und nicht viel dicker als ein Grashalm.

Die Römer zähmten den Wildling

Augustus, erster römischer Kaiser (63 v. Chr. bis 14 n. Chr.), und seine Nachfolger schätzten den Spargel ebenfalls so sehr, dass römische Gärtner als Erste in Europa mit planmäßigem Anbau begannen. Von dem weißen Spargel, wie wir ihn kennen, waren jedoch die damaligen Züchtungen noch weit entfernt. Zwar waren es keine dünnen Hälmschen mehr, aber grasgrün war der Spargel immer noch.



Spargelstechen kurz nach Sonnenaufgang. Feine Risse auf dem Hügelbeet verraten, wo Spargelköpfe in Kürze durchbrechen.

erweckt. In Nachahmung dieser königlichen Liebhaberei ließ der pfälzische Kurfürst Karl Ludwig um 1650 auf seinem Hofgut Schwetzingen Spargel für die Hofküche anbauen. Großkulturen wurden aber erst 200 Jahre später – um 1870 – in Schwetzingen angelegt.

Mit dem Untergang des römischen Reiches im 5. Jahrhundert verschwand der Spargel diesseits der Alpen und geriet in Vergessenheit. Erst nach und nach wurde er hinter Klostermauern, später dann wiederum von einem König, nämlich Ludwig XIV. (1643 bis 1715), in seinen Schlossgärten zu neuem Leben

Spargel-Crepes

Zutaten für 4 Personen
Für die Füllung:
750 g Spargel (gekocht)
8 Scheiben Schinken (gekocht)
Butter für die Form
Für den Teig:
100 g Mehl
je 125 ml Milch und helles Bier
½ TL Salz
3 Eier, 1 Eigelb
25 g flüssige Butter
50 g flüssige Butter zum Braten
Für die Käsesoße:
30 g Butter
20 g Mehl
125 ml Sahne
100 g Edelpilzkäse
1 Eigelb, Salz, Pfeffer

Das Mehl mit Milch, Bier, Salz, Eiern und flüssiger Butter glatt rühren und zugedeckt 60 Minuten ruhen lassen. Eine heiße Pfanne (ca. 20 cm Durchmesser) mit flüs-

Spargelsalat mit Erdbeeren

Zutaten für 4 Portionen
800 g Spargel
300 g Erdbeeren
3 EL Orangensaft
2 EL Joghurt
2 EL leichte Majonäse
2 EL Kräuter-Crème fraîche
Zucker, Salz, Pfeffer
Salatblätter
Schnittlauchröllchen

Spargel waschen, schälen, holzige Enden abschneiden. Die Stangen in 2 cm große Stücke schneiden. Mit Wasser gut bedeckt in 10 bis 12 Minuten garen.



siger Butter auspinseln. Teig in die Pfanne geben und 8 hellbraune, hauchdünne Crepes backen. Die Teigfladen mit einer Schinkenscheibe und 3 bis 4 Stangen gekochtem Spargel belegen und aufrollen. Eine Auflaufform ausbuttern und die gefüllten Crepes hineinschichten. Für die Soße Butter zerlassen, Mehl einrühren und hellgelb anschwitzen. Dann Milch und Sahne erhitzen und den zerkleinerten Käse darin schmelzen. Die Soße mit dem Eigelb legieren, abschmecken, über die Crepes gießen und im Backofen bei 200 °C für 20 Minuten überbacken. Mit Petersilie bestreut servieren.

Abgießen, gut abtropfen und erkalten lassen. Erdbeeren kalt abbrausen, vorsichtig abtrocknen, putzen und vierteln. Orangensaft mit Joghurt, Majonäse und Crème fraîche verrühren und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Spargelstücke und Erdbeervierteil vorsichtig unter die Soße heben und auf Salatblättern anrichten. Mit Schnittlauch garnieren.



Roastbeef-Röllchen auf einem Salatbett

Zutaten für 4 Personen
12 Spargelspitzen
12 Scheiben Roastbeef à 50 g
Meerrettich aus dem Glas
je 3 EL Schnittlauch, Kerbel, Petersilie
verschiedene Salate der Saison
4 Tomaten
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Die Roastbeef-Scheiben mit Meerrettich bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die gehackten Kräuter und die

Kalbsmedaillons mit Rührei und Spargel

Zutaten für 4 Personen
400 g Spargel
8 Kalbsmedaillons à 75 g
4 Eier, Salz, Pfeffer
1 EL Butter
1 EL Butterschmalz
Sauce Hollandaise:
250 g Butter
2 Eigelbe, Salz, Pfeffer
1 EL Weißwein
Worcestershire-Soße
Kartoffelgratin:
500 g Kartoffeln
1 EL Butter
500 ml Sahne
100 g geriebener Käse
2 Eigelbe, Salz, Pfeffer

Spargel putzen, schälen und in Salzwasser in 10 Minuten garen. Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen und in einer gebutterten Pfanne stocken lassen. Medaillons mit Salz und Pfeffer würzen. In Butterschmalz



Spargelspitzen darauf verteilen und einrollen; eventuell mit Zahnstochern feststecken. Die Salatblätter verlesen, waschen und abtropfen lassen. Dekorativ auf einem Teller auslegen und die Roastbeef-Röllchen darauf anrichten. Mit Tomatenachteln garnieren. Dazu schmeckt frisch geröstetes Toastbrot.

3 Minuten auf jeder Seite braten. Für das Gratin Kartoffeln kochen, in dünne Scheiben schneiden und geschuppt in eine gebutterte Form schichten. Sahne, Käse, Eigelbe, Salz und Pfeffer verrühren und über die Kartoffeln geben. 20 Minuten im Ofen bei 200 °C garen. Für die Soße Butter schmelzen, etwas abkühlen lassen. Die Eigelbe mit Weißwein im Wasserbad schlagen, bis die Masse dicklich ist. Jetzt die Butter nach und nach unterschlagen, mit Salz, Pfeffer und Worcestershire-Soße abschmecken. Die Medaillons auf einen Teller setzen, Spargel und Rührei darauf verteilen, mit Hollandaise bedecken und überbacken, das Gratin anlegen und sofort servieren.



Schinken-Päckchen mit Spargel und Vinaigrette

Zutaten für 4 Personen
16 Stangen Spargel
200 g gek. Schinken am Stück
8 Scheiben gek. Schinken
2 EL Madeira
½ Blatt Gelatine (weiß)
Pfeffer, Salz
250 ml Sahne
1 Stange Lauch
Saft einer Zitrone
40 ml Traubensaft (weiß)
1 TL Essig
1 TL Weinbrand
1 EL Sauerrahm
1 Messerspitze Senf
40 g Butter
100 g Weintrauben (hell)
½ TL rosa Pfefferkörner

Weintrauben häuten, halbieren und entkernen. Spargel schälen, 5 Minuten kochen, abgießen und warm stellen. Sahne schlagen. Lauch in sehr lange Streifen schneiden und 2 Minuten blan-

Spargel-Schinken-Auflauf

Zutaten für 4 Personen
1 kg weißer Spargel
150 g roher Schinken
150 g gekochter Schinken
60 g Butter
6 Eier
100 ml Sahne
Zucker, Muskat, Pfeffer, Salz

Spargel schälen und in Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser 20 Minuten garen, abgießen und abkühlen lassen. Schinken in kleine Rauten schneiden.



chieren. Gelatine einweichen, ausdrücken und in 2 EL heißem Wasser auflösen. Schinken im Mixer pürieren, Madeira und Gelatine unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, und dann vorsichtig die Schlagsahne unterheben. Die Farce auf die Schinkenscheiben streichen, wie ein Paket einschlagen, mit Lauchstreifen verschnüren und kühl stellen. Zitronen- und Traubensaft, Essig, Weinbrand und Sauerrahm auf ein Drittel einkochen und vom Feuer nehmen. Senf und Butter einrühren und Trauben und Pfefferkörner unterheben. Spargel und Schinkenpäckchen anrichten, mit lauwarmen Vinaigrette begießen und sofort servieren.

Spargel und Schinken in eine gefettete Auflaufform füllen. Eigelb mit Sahne verrühren. Eiweiß zu festem Schnee schlagen. Unter die Sahnemischung heben, mit Salz, Zucker, Muskat und Pfeffer würzen. Mischung über den Spargel gießen, mit Butterflöckchen belegen und im heißen Backofen bei 220 °C in 15 Minuten goldbraun backen.



Spargelsalat „mediterran“

Zutaten für 4 Personen
1 kg weißer Spargel
Salz, Pfeffer
375 g Kirschtomaten
1 Topf Basilikum
1 Topf Kerbel
6 EL Weinessig
½ TL Zucker
6 EL Rapsöl

Den Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden. Spargel in 2,5 cm lange Stücke schneiden, in kochendes Salzwasser geben und 15 bis 20 Minuten bei mittlerer Hitze garen. In der Zwischenzeit die Tomaten putzen, waschen und halbieren. Vom Basili-

Gefüllte Schnitzel auf Kerbelsoße

Zutaten für 4 Personen
1 kg Spargel
4 Schweineschnitzel à 150 g
1 Bund Kerbel
4 Scheiben gek. Schinken
4 Scheiben Emmentaler
125 g Crème fraîche
125 ml Hühnerbrühe
1 EL Butter, 1 Ei
Salz, Pfeffer, Zitronensaft

Den Spargel schälen und in Salzwasser unter Zugabe von etwas Zitronensaft 15 Minuten kochen. Die Hühnerbrühe mit Crème fraîche verrühren und mit Kerbel kalt im Mixer aufschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und langsam erhitzen. Die Schnitzel salzen und pfeffern,



kum einige Blätter waschen und zum Garnieren beiseite legen. Die übrigen Kräuter (Basilikum und Kerbel) waschen und die Blätter abzupfen. Das Rapsöl mit Essig, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren und die Kräuter unterheben. Spargel und Tomaten vorsichtig mit der Marinade vermengen. Zugedeckt 15 Minuten durchziehen lassen. Eventuell nachwürzen und mit frischem Basilikum garniert servieren.

mit dem Schinken und dem Käse füllen, zusammenklappen und mit Zahnstochern feststecken. Das Ei aufschlagen und die Schnitzel darin wenden. In etwas Butter von jeder Seite 6 Minuten braten. Mit dem Spargel und der Kerbelsoße servieren. Tipp: Dem Spargelwasser eine Prise Zucker zugefügt, steigert das Aroma.



Spargelfondue mit pikanten Dips

Zutaten für 4 bis 6 Portionen
1 kg weißer Spargel
50 g Butter
Salz, Zucker, Muskat
Weißwein, trocken (2 cl)

Spargel waschen, schälen, holzige Enden abschneiden. Die Stangen in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Die Butter in einem breiten Topf zerlassen, Spargelstücke einlegen, Salz, Zucker und Muskat darüber streuen, Wein hinzufügen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Minuten dünsteln. Spargel in einer feuerfesten Form oder in einem Fondueopf servieren. Dazu vorbereitete Soßen reichen, in die die Spargelstücke mit Fonduegabeln eingetunkt werden.



Dips zum Spargel...

...mit Dill:
 Dillmajonäse, abgeschmeckt mit Salz, Pfeffer, Worcestershire-Soße

...mit Wein:
 Majonäse mit mildem Senf, Salz, Cayennepfeffer und einem Schuss

...mit Knoblauch:
 Joghurt mit Dijonensenf, Rapsöl, Eierhack, Dill, Kresse und Petersilie

verrühren, mit Weißweinessig, Knoblauchsatz, Pfeffer und einem Spritzer Tabasco abschmecken

...mit Paprika:
 Sahnequark mit Majonäse, Tomatenketchup, Salz, Pfeffer und Edelsüßpaprika

glatt rühren, mit Pfefferschoten garnieren

...mit Kräutern:
 Joghurt mit Sahne, Delikatess-Senf, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und

gehackten, gemischten Kräutern verrühren

...mit Quark:
 Quark mit Milch, geriebener Zwiebel, fein geschnittenem Estragon, Salz,

Pfeffer und Worcestershiresoße verrühren