

Gesunde Neuigkeiten

Obst und Gemüse enthalten zahlreiche Bioaktivstoffe, die vorbeugend gegen Volkskrankheiten wie Krebs und Übergewicht wirken können. Derzeit werden die gesundheitsfördernden Eigenschaften von Spargel durch das unabhängige Ernährungsnetzwerk nutrhi.net weiter entschlüsselt:

Spargel ist in gegarter Form mit nur 12 kcal (53 kJ) pro 100 g ein kalorienarmes Lebensmittel. Er wirkt außerdem entwässernd und enthält zusätzlich zahlreiche Bioaktivstoffe, die gesundheitliche Wirkungen entfalten können. So genannte Oligo-Fruktosen fördern als kalorienfreie Ballaststoffe die Darmfunktion und unterstützen so eine gesunde Verdauung. Außerdem enthält Spargel viel Vitamin K, das lebenswichtig für die Blutgerinnung ist. Bereits 200 g Spargel decken den Tagesbedarf an Vitamin K. Neben Vitamin E, das die Körperzellen schützt, liefert Spargel auch eine Menge Folsäure, ein Vitamin, das die gesunde Entwicklung des Nervengewebes unterstützt.

Weitere Informationen unter: www.nutrhi.net



Verband Süddeutscher Spargel- und Erdbeeranbauer e.V.

Werner-von-Siemens-Straße 2–6
Gebäude 5161
76646 Bruchsal

kontakt@vsse.de
www.vsse.de



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. 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. Unter lichtundurchlässiger Folie findet er täglich neue Spargelköpfe, die die Erdoberfläche durchbrochen haben. Dort legt er die Stangen von Hand frei und sticht sie mit einem Spezialmesser in etwa 25 cm Tiefe ab. Das Ernteloch wird sofort mit einer Kelle wieder verschlossen und glatt gestrichen. Der Spargel wird direkt nach der Ernte auf den Hof gefahren, um gekühlt und sortiert zu werden.

Die Spargelsaison beginnt je nach Witterung ab April und endet am 24. Juni (Johannistag). Danach ist traditionell Schluss mit dem Spargelstechen, damit die Pflanzen neue Kraftreserven bilden können.



Ein Spargelkopf durchbricht die Erdoberfläche.

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.

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 $\frac{3}{4}$ 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, 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.



Kundeninformationen von dem Spargelhof

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 Hälmlchen mehr, aber grasgrün war der Spargel immer noch.



Die Qualität und der Ertrag des Spargels kann durch Folie optimal gesteuert und verbessert werden.

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 erweckt. In

seinen Schlossgärten zu neuem Leben erweckt. In seinen Schlossgärten zu neuem Leben erweckt. In seinen Schlossgärten zu neuem Leben erweckt.

Spargel mit Zitronen-Kerbel-Hollandaise und Räucherlachs

Zutaten für 4 Personen

- 2 kg Spargel
- Salz
- 1 Zitrone (unbehandelt)
- 200 g Butter
- 2 Eigelb
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 1 kleines Bund Kerbel
- 200 g geräucherter Lachs

Spargel schälen und die Enden abschneiden. Spargelschalen mit Wasser bedeckt 20 Minuten kochen. Abgießen und das Kochwasser auffangen. 3–4 EL Kochwasser für die Sauce abnehmen. Spargel im Spargelwasser 12–15 Minuten kochen. Zitrone abspülen und die

Spargel in Kräuter-Sesam-Crepes

Zutaten für 4 Personen

- Für die Crêpes
- 150 g Mehl
- Salz
- 250 ml Milch
- 2 Eier
- 1 Päckchen TK-8 Kräuter
- 2 EL Sesam
- 20 g Butterschmalz
- Außerdem
- 1,5 kg Spargel
- Salz
- 80 g Bacon
- 2 EL Butter
- Kräuter zum Garnieren

Mehl mit ½ TL Salz, Milch und Eiern verrühren. 30 Minuten ausquellen lassen. Spargel schälen, die Enden abschnei-



Schale abreiben. Saft auspressen. Butter zerlassen. Eigelb mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker in einer Schüssel verrühren. Schüssel auf ein heißes Wasserbad stellen, die Butter unter Rühren in dünnem Strahl zufügen. Zum Schluss die Zitronenschale und das Spargelkochwasser unterrühren. Kerbel abrausen, die Blättchen fein hacken und unter die Hollandaise rühren. Spargel abgießen und zusammen mit der Hollandaise anrichten. Mit Kerbel garnieren. Den Räucherlachs mit anrichten. Dazu Kartoffeln reichen.

den und in leicht gesalzenem Wasser 12–15 Minuten garen. Bacon in Stücke schneiden und knusprig ausbraten. Auf Küchenpapier legen und abtropfen lassen. Kräuter und Sesam zum Teig geben und einmal kräftig durchrühren. In wenig Butterschmalz dünne Crêpes backen. Butter in die Pfanne geben und leicht bräunen. Spargel abgießen und mit den Crêpes und dem Bacon anrichten. Mit etwas Butter beträufeln und mit Kräutern garniert servieren.



Spargel mit Ziegenkäse

Zutaten für 4 Personen

- 2 kg Spargel
- Salz
- 40 g Walnüsse
- 4 EL Rapsöl
- 1 Handvoll frische Kräuter, z.B. Petersilie, Majoran, Salbei
- 120 g junger Ziegenkäse grob gemahlener bunter Pfeffer

Spargel schälen und die Enden abschneiden. In Salzwasser 12–15 Minuten kochen. Walnüsse

Spargel-Quiche

Zutaten für 6 Personen

- Für den Hefeteig
- 200 g Mehl
- ½ Päckchen Trockenbackhefe
- 1 TL Zucker, 1 TL Salz
- 125 ml Milch (lauwarm)
- 30 g Margarine
- 1 Ei
- 1 Päckchen TK-Kräuter der Provence
- Außerdem
- 1 kg Spargel
- Salz
- 100 g Kasseler, in Scheiben
- 2 Eier
- 125 ml Milch
- 125 ml Schlagsahne
- Pfeffer
- 80 g mittelalter Gouda nach Belieben Kräuter zum Garnieren

Mehl mit Trockenhefe mischen. Zucker, Salz, Milch, Margarine, Ei und Kräuter zugeben und alles mit den Knethaken des



grob hacken. 2 EL Rapsöl erhitzen und die Walnüsse darin rösten. Kräuter gut trockentupfen. Übriges Rapsöl erhitzen und die Kräuter darin sekundenschnell frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Spargel abgießen und mit Walnüssen, Kräutern und zerbröckeltem Ziegenkäse anrichten. Dazu Baguette reichen.

Handrührers zu einem glatten Teig verkneten. 20–30 Minuten abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. Spargel schälen und die Enden abschneiden. Spargelstangen einmal durchschneiden und in Salzwasser 8–10 Minuten garen. Spargel abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Hefeteig kneten. Teig auf bemehlter Fläche dünn ausrollen. Eine Pie- oder Tarteform (26–28 cm Durchmesser, oder eckige Form 30x20 cm) damit auslegen und den Teig am Rand hochdrücken. Spargel und Kasseler darauf geben. Eier mit Milch und Sahne verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Über den Spargel gießen. Gouda darüber reiben. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 30–40 Minuten backen.



Gratinierter Spargel

Zutaten für 4 Personen

- 2 kg Spargel
- Salz
- 2 EL Butter
- 3 EL feingeschnittene Kräuter (z.B. Petersilie, Kerbel, Schnittlauch, Kresse)
- 2 Tomaten
- 100 ml Schlagsahne
- Pfeffer
- 100 g Emmentaler
- 50 g Semmelbrösel

Spargel schälen und die Enden abschneiden. In Salzwasser etwa 12 Minuten kochen. Spargel abgießen und in eine Auflaufform legen. Butter zerlas-

Spargel-Lauchpäckchen

Zutaten für 4 Personen

- Für die Spargel-Lauchpäckchen:
- 1 kg Spargel
- 1 EL mildgesäuerte Butter
- Salz, Zucker
- 4-6 grüne Lauchblätter
- 100 g milder Landschinken roh geräuchert
- Für die Orangen-Senfbutter
- 60 g mildgesäuerte Butter
- 1 EL Orangensaft
- 1 TL Orangenabrieb
- 2-3 EL Senf grobkörnig
- Frischer Thymian zur Dekoration

Spargel waschen und schälen. Anschließend in Wasser mit 1 EL Butter, einer Prise Salz und Zucker ca. 10 Minuten bissfest kochen. Spargel mit einem Schaumlöffel aus dem Spargelwasser heben und gut



sen, Kräuter zufügen und über den Spargel gießen. Tomaten in Scheiben schneiden und auf dem Spargel verteilen. Sahne mit Salz und Pfeffer verquirlen und über den Spargel geben. Emmentaler reiben, mit den Semmelbröseln über den Spargel streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200–225 Grad 15–20 Minuten überbacken. Dazu einen frischen grünen Salat und Kartoffeln reichen.

abtropfen lassen. Die Lauchblätter kurz in dem kochenden Spargelsud blanchieren, damit sie sich leichter biegen lassen. In schmale Streifen schneiden, eine Schinkenscheibe der Länge nach zusammenfalten, auf den Lauchstreifen legen und jeweils 5–6 Spargel mit den Lauch-Schinkenstreifen zu Päckchen binden. Für die Orangen-Senfbutter die Butter schmelzen, die restlichen Zutaten dazugeben und ca. 2–3 Minuten auf kleiner Flamme erwärmen. Die Butter darf nicht braun werden. Spargelpäckchen anrichten und mit der Butter übergießen. Mit einem Thymianzweig garnieren.

