

Tipps für perfekten Spargelgenuss

Wissenswertes:

- Spargel ist fett- und kalorienarm (18 kcal pro 100 g) und enthält vor allem im rohen Zustand Vitamin C (wichtig für Stoffwechselprozesse wie Aufbau des Bindegewebes und Heilung von Wunden), und das fettlösliche Vitamin E (wichtig für den Schutz von Zellen).
- Die Frische der Stangen erkennt man an den glänzenden Schalen und am saftigen Anschnitt.
- Je frischer der Spargel, desto zarter und geschmackvoller.
- Die dünnen Spargeltriebe, meist als Suppenspargel angeboten, schmecken ungekocht sehr lecker. Der Geschmack erinnert an Zuckerbirnen.
- *Asparagus officinalis* ist der botanische Name für Gemüsespargel. *officinalis* heißt übersetzt „heilkräftig“ und verweist auf die Nutzung als Heilpflanze.

Frische bis zu 3 Tagen erhalten:

- Ungeschälten Spargel in ein feuchtes Tuch einschlagen und in das Gemüsefach legen.

Spargel richtig zubereiten:

- Stangen mit einem Sparschäler immer unterhalb des Kopfes zum Ende hin schälen und die Enden abschneiden.
- Spargelstangen in einen großen Topf mit kochendem Wasser legen, etwas Butter, je eine Prise Zucker und Salz zufügen und etwa 10-20 Minuten (je nach Dicke der Stangen) kochen.



Sauce Hollandaise mit Variationen

Klassisches Rezept:

Zutaten

- 125 g Butter
- 2 Eigelb
- 1-2 TL Zitronensaft
- 4 EL Weißwein oder 1 EL Sherry-Essig
- etwas Salz
- frisch gemahlener Pfeffer

Butter zerlassen und abkühlen lassen. Eigelb mit Wein oder Essig im Wasserbad mit einem Schneebesen schaumig schlagen. Das Wasser dabei immer unter dem Siedepunkt halten. Rühren bis eine dickcremige Masse entstanden ist. Dann von der Kochstelle nehmen. Die Butter tropfenweise einrühren. Die Sauce mit Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken.

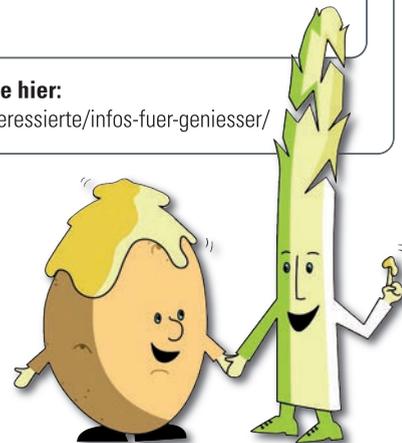
Variationen:

- Sauce Hollandaise mit glatter Petersilie, frischer Brunnenkresse oder Kerbel verfeinern
- der Sauce ein Topping mit Erdnussstückchen und Bärlauch hinzufügen

Foto: Spargelgericht mit Sauce Hollandaise-
Wegen Lizenzbeschränkung entfernt

Weitere Rezepte finden Sie hier:

www.vsse.de/fuer-presse-interessierte/infos-fuer-geniesser/



Prüfen Sie Ihr Spargel-Wissen!

1. Was ist ein Spargelhähnchen?

- a) ein mit Spargel gefülltes Hähnchen
- b) ein Schädling
- c) eine Hähnchengattung

2. Nach welcher Zeit kann man Spargel von Jungpflanzen ernten?

- a) sofort
- b) nach einem Jahr
- c) nach zwei Jahren

3. Bis zu wie viel Zentimeter kann eine Spargelstange täglich wachsen?

- a) 3 cm b) 7 cm c) 12 cm

4. Wie wird der Spargel bislang noch geerntet?

- a) mit der Maschine b) von Hand

5. Warum wird Folie im Spargelanbau eingesetzt?

- a) damit er optimal wächst
- b) damit die Erde nicht nass wird
- c) damit man ihn früher ernten kann

6. Wann beginnt die Spargelsaison?

- a) im März b) im April c) im Mai

7. Warum ist Spargel so gesund?

- a) fett- und kalorienarm
- b) enthält Vitamin C
- c) enthält Vitamin E

Von Ihrem Spargelhof



Verband Süddeutscher Spargel- und Erdbeeranbauer
Werner-von-Siemens-Straße 2-6
Gebäude 5161
76646 Bruchsal
Telefon: 07251 30 320 80
Telefax: 07251 30 320 95

Das Spargeljahr



Ergebnisse: 1 b 2 c 3 b 4 b 5 a+c 6 a 7 a,b+c

Vom Feld bis zum Genuss: So wächst Spargel



Das Spargeljahr:

Es gibt in Deutschland ca. 450 Millionen Spargelpflanzen. Damit ist der Spargel flächenmäßig mit rund 27.000 Hektar mit Abstand das wichtigste Gemüse in Deutschland. In den ersten zwei Jahren gibt es bei den Jungpflanzen keine Ernte. Die Spargelpflanze bleibt durchschnittlich zehn Jahre im Boden. Aus einer Wurzel wachsen bei optimalen Bedingungen pro Jahr bis zu 14 Spargelstangen, die gegessen werden können. Doch bis es dazu kommt, braucht es noch viele weitere Schritte.

1 Dezember/Januar

Kalte Winter sind für die Spargelwurzeln wichtig, damit sie genügend Energie speichern, um kraftvoll im Frühjahr auszutreiben.



2 Februar

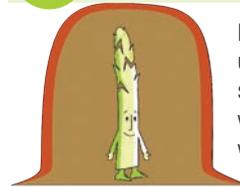
Bleichspargel wird in Dämmen angebaut, damit die Stangen weiß bleiben und die erforderliche Länge erreichen. Mit Traktor und Dammfräse beginnt der Dammbau.



Darüber werden unterschiedliche Folien gelegt bzw. gespannt, um für ein optimales Klima und eine Verfrühung des Spargels zu sorgen:

1. Schwarz-Weiß-Folie liegt direkt auf dem Damm (schwarze Seite oben für frühe Sorte; weiße Seite oben für späte Sorte)
2. die Minitunnel-Folie wird mit Stahlbögen über der schwarzen Folie gehalten
3. die Lochfolie über zwei bis acht Tunnelreihen für noch mehr Erwärmung

3 März



Die Folie vermeidet starke Temperaturschwankungen und Unkraut, das dem Spargel Wasser und Nährstoffe raubt. So kann er besonders gleichmäßig wachsen und je nach Region ab März schon geerntet werden. Die Stangen bleiben so rein weiß und behalten den feinen und typischen Geschmack.



4 April-Mai

Ungefähr 7 Zentimeter kann eine Spargelstange bei optimalen Bedingungen täglich wachsen. Die Erntehelfer graben die etwa 25 Zentimeter langen Stangen mit der Hand aus und ernten sie mit dem Spargelmesser.



Nach der Fahrt durch die Waschstraße kommen die Stangen in die Sortieranlage, wo sie nach Größe, Dicke und Farbe sortiert werden. In der Schnellkühlung werden sie auf eine Kerntemperatur von etwa 2°C heruntergekühlt, damit sie frisch bleiben. Nun gehen sie in den Verkauf.



5 Juni

Am Johannistag (24.6.) ist die Saison zu Ende. Die Spargelpflanzen im Feld treiben aus. Die Dämme werden abgeflacht, so dass der Spargel einfacher herauswachsen kann. Die Felder werden mit wertvollen Nährstoffen und Mineralien versorgt, die für ein gesundes und kräftiges Wachstum sorgen.



6 Juli-September

Nachdem die 1,50 bis 2 Meter hohen verzweigten Spargelpflanzen herausgewachsen (Spargellaub) sind, werden sie mit Stärkungs- und Schutzmitteln gegen natürliche Feinde wie Blattläuse, Spargelhähnchen (siehe Foto), Spargelfliegen und Schadpilze versorgt. Auch entfernen Erntehelfer mit der Hacke das Unkraut. Besonders junge Spargelfelder, aber auch Felder auf leichten Böden, müssen im Sommer bewässert werden.



7 Oktober-November

Das jetzt braun gewordene Spargelkraut wird abgehäckselt und eingefräst. Das ist gut für den Boden, da Humus entsteht.



8 November-Februar

Der Anbauer besucht Fachmessen und Seminare, um sich weiterzubilden. Er plant den Mitarbeitereinsatz sowie die Pflanzung für das Folgejahr.

