



Pressemitteilung

Heimischer Spargel: Feiner Genuss im Frühling

Berlin, 20. April 2016. Frühlingszeit ist Spargelzeit. Momentan hat die heimische Delikatesse Hochsaison auf deutschen Feldern und sorgt so von April bis Juni für frischen Spitzengenuss auf dem Esstisch. Dabei besticht das Stängengemüse durch seinen unverkennbaren Geschmack und seine vielfältigen Zubereitungsmöglichkeiten.

Aktuell wird deutschlandweit wieder frischer Spargel geerntet. Egal ob grün oder weiß – das ursprünglich aus Südeuropa und dem Orient stammende Gemüse steht hierzulande hoch im Kurs. Allein 2015 wurden in Deutschland 113.613 Tonnen der schmackhaften Stangen geerntet.* Der deutsche Durchschnittshaushalt kaufte rund 2,2 Kilogramm frischen Spargel. Etwa 90 Prozent davon waren der weißen Variante zuzuordnen. Aber auch die Beliebtheit des grünen Spargels wurde in den vergangenen Jahren immer größer.

Waschen, schälen, schneiden – die optimale Zubereitung

Sowohl weißer als auch grüner Spargel sollte vor dem Verzehr gründlich gewaschen werden. Dazu das Gemüse unter fließendem kaltem Wasser abwaschen, abreiben und anschließend trockenschütteln. Beim Schälen ist zwischen den Spargelsorten zu unterscheiden. Weißer Spargel muss immer geschält werden. Dabei die Schale vom Kopf zum Stängelende hin entfernen. Tipp: Die Schale nicht direkt wegwerfen. Sie eignet sich hervorragend als Basis für Soßen oder eine Spargelcremesuppe. Die Schale des grünen Spargels ist viel weicher. Daher genügt es, nur das untere Drittel zu schälen. Anschließend bei beiden Sorten ein bis zwei Zentimeter vom Ende abschneiden.

Ob im Ofen oder in der Pfanne: Spargel macht immer eine gute Figur

Kochen, braten, backen oder roh verzehren – es gibt zahlreiche Varianten, die weißen und grünen Stangen in der heimischen Küche einzusetzen. Der Klassiker ist unumstritten gekochter Spargel mit Sauce Hollandaise. Doch das Edelgemüse kann noch mehr. Ohne viel Vorbereitung kann es etwa im Ofen zubereitet werden. Für gebackenen, grünen Spargel mit einer Mandel-Thymian-Fetakruste einfach das gewaschene Gemüse mit etwas Öl in eine Backofenform geben. Anschließend gehackte Mandeln, Feta und frischen Thymian darüber streuen. Das Ganze im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad für zehn bis 20 Minuten garen und im Anschluss mit Pfeffer und Salz verfeinern. An warmen Frühlingstagen kann auch ein leckerer Tomaten-Salat mit rohem Spargel erfrischen. Dazu weißen Spargel waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Tomaten vierteln und beides mit Essig und Öl marinieren. Anschließend mit Salz, Pfeffer und frischem Basilikum abschmecken.



Knackig-frisch kaufen, kühl und feucht lagern

Beim Einkauf deuten geschlossene Spitzen und eine glänzende Schale auf frischen Spargel hin. Außerdem sollten die Stangen beim Aneinanderreiben leicht quietschen. Eine saubere und feuchte Schnittfläche ist ebenfalls ein guter Frischeindikator. Spargel bevorzugt eine feuchte Lagerung. Weißer Spargel bleibt ungeschält und eingewickelt in feuchten Tüchern etwa zwei bis drei Tage im Gemüsefach des Kühlschranks frisch. Grünen Spargel lagert man am besten stehend im Wasser.

Gesunder Genuss: Beim Spargel zählen die inneren Werte

Spargel ist mit lediglich 18 Kilokalorien pro hundert Gramm ein besonders leichtes Gemüse. Er besteht zu 93 Prozent aus Wasser und enthält zahlreiche Nährstoffe. Neben dem Eiweißbaustein Asparagin, der namensgebend für den Spargel war, beinhaltet das Edelgemüse Kalium und die Vitamine A,B,C, E und K. Grüner Spargel besitzt noch mehr Nährstoffe als sein weißer Bruder. Besonders groß ist sein Anteil an Provitamin A und Vitamin C.

Schon gewusst?

- Grüner Spargel wird bereits seit dem 16. Jahrhundert in Deutschland angebaut. Die weiße Variante hingegen wurde erst ab dem 19. Jahrhundert in Deutschland gezüchtet.
- Der Mythos, dass Spargel nicht roh gegessen werden darf, ist falsch. Tatsächlich ist er auch roh genießbar.

*Quelle: AMI (Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH, 2016)

Rezept-Tipp: Tarte mit weißem & grünem Spargel



4 Personen

Stufe: leicht

Zubereitungszeit: 55 min

Zutaten:

200 g weißer Spargel

200 g grüner Spargel

Salz

1 Rolle Blätterteig, aus dem Kühlregal (ca. 360 g)

100 g schwarze Oliven, ohne Stein

2 EL Kapern

6 - 8 Anchovis

8 EL Olivenöl

Pfeffer, aus der Mühle

1 EL frische Thymianblättchen

50 g geriebener Mozzarella

Zubereitung:

Den grünen Spargel waschen und am unteren Ende ca. 2 cm kürzen. Den weißen Spargel ebenfalls waschen, um ca. 2 cm kürzen und anschließend schälen. Salzwasser zum Kochen bringen und den weißen Spargel darin etwa 12 Minuten garen. Nach der Hälfte der Zeit den grünen Spargel dazugeben und mitgaren. Den Spargel aus dem Kochwasser heben und abtropfen lassen.

Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen. Eine rechteckige Kuchenform (ca. 25 x 15cm) mit dem Blätterteig auslegen und einen Rand andrücken. Die Oliven mit den Kapern, den Anchovis und 4 EL Olivenöl im Mörser zu einer Paste verarbeiten, auf dem Blätterteig verstreichen und den Spargel, dicht an dicht, nebeneinander darauf betten. Mit dem restlichen Olivenöl bestreichen, salzen, pfeffern und mit dem Thymian und dem Käse bestreuen. Im Ofen ca. 25 Minuten goldbraun backen.



Über „Deutschland – Mein Garten.“

„Deutschland – Mein Garten.“ ist eine Verbraucherkampagne, die über die vielen Frische-, Qualitäts- und Umweltvorteile von Obst und Gemüse aus Deutschland informiert. Ziel ist es, Verbrauchern die heimischen Produkte, deren Saison und ihre Vorzüge näher zu bringen. Initiator der Kampagne ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e. V. (BVEO).

Über die BVEO

Die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e. V. (BVEO) ist ein Zusammenschluss von 40 Mitgliedern (30 Erzeugerorganisationen und zehn Einzelunternehmen) der deutschen Obst- und Gemüsebranche. Der Verband vertritt die politischen Interessen seiner Mitglieder, organisiert Messe- und Kongressauftritte und steuert PR- sowie Marketingmaßnahmen.

Kontakt:

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse

Marleen Peter

Tel. 0221-56938-124

Fax 0221-56938-201

Email: presse@deutsches-obst-und-gemuese.de

<http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de>