

## **Dieser Frühling wird königlich lecker**

### **Die deutsche Spargelsaison hat begonnen**

Hamburg, 13. April 2011 – Die warmen Temperaturen und die starke Sonneneinstrahlung haben dazu geführt, dass deutscher Spargel zu Ostern in größerer Menge angeboten wird. Die Saison startete etwa zwei Wochen früher als im Vorjahr und wird sich auf rund zwölf Wochen verlängern. Denn traditionell endet die Spargelernte zum Johanni-Tag am 24. Juni. „Kirschen rot, Spargel tot“ besagt schon eine alte Bauernregel.

#### **Je frischer, desto köstlicher**

Ob Spargel frisch ist oder nicht, lässt sich ganz einfach an den fest geschlossenen Spitzen erkennen. Die Spargelenden sollten nicht ausgetrocknet sein. Die Qualität lässt sich ebenfalls an der Festigkeit der Stangen erkennen. Hans Lehar, Geschäftsführer der OGA Obst- und Gemüse-Absatzgenossenschaft Nordbaden eG in Bruchsal, verrät: „Wir testen die Frische auch daran, dass der Spargel quietscht, wenn man die Stangen leicht aneinander reibt.“ Im Kühlschrank lässt er sich bis zu vier Tage in einem feuchten Geschirrtuch aufbewahren.

Obwohl die meisten Menschen gekochten Spargel bevorzugen, ist es natürlich auch möglich, rohen Spargel zu essen. Allerdings muss bei ungekochtem Spargel auf das zumeist gewünschte Spargelaroma verzichtet werden. Die im Spargel enthaltene Asparaginsäure entfaltet nämlich erst durch das Kochen ihren typischen Geschmack.

#### **Regionalität ist ihren Preis wert**

Wer frischen heimischen Spargel genießen möchte, lässt sich diesen aus vielen Gründen auch etwas kosten. Der Aufwand für den pflege- und arbeitsintensiven Anbau ist sehr hoch, da Spargel wird von Hand geerntet wird. In den frühen Morgenstunden sind die Spargelstecher auf den Feldern unterwegs, damit das Stangengemüse frisch in den Märkten zu kaufen ist. Außerdem ist beim Anbau viel Geduld nötig, kann er doch erst im dritten Jahr nach der Pflanzung voll geerntet werden.

## **Spargel – königliches Gemüse aus Deutschland**

Die ersten Spargelstangen kamen bereits Anfang März aus bodenbeheizten Anlagen. Und seit Mitte März wird in den Sonnentunneln Badens Spargel gestochen. Dort wärmte die natürliche Kraft der Sonne den Boden der Spargeldämme auf 19 Grad in 40 Zentimeter Tiefe. Für die aus dem Winterschlaf erwachte Spargelpflanze sind das nahezu ideale Wachstumstemperaturen. Die süddeutsche Rheinebene hat nicht nur aufgrund der klimatischen Verhältnisse eine Vorreiterrolle. Bei der Obst- und Gemüseabsatzgenossenschaft Nordbaden in Bruchsal werden rund 30 Prozent des über die deutschen Erzeugerorganisationen vermarkteten Spargels verkauft. In den nächsten Wochen ziehen aber die anderen Regionen nach. Besonders häufig wird das Königsgemüse ebenfalls in Nordrhein-Westfalen, rund um das Ballungsgebiet Frankfurt, Mainz und Darmstadt sowie in Mecklenburg-Vorpommern und in Brandenburg angebaut.

### **10 Zahlen und Fakten zum Thema Spargel**

1. „Pro Mund, ein Pfund!“ 500 Gramm Spargel sollten gerechnet werden, wenn das königliche Gemüse als Hauptgericht serviert wird. Als Beilage sind 300 Gramm pro Person ausreichend.
2. 15 bis 20 Minuten sollte weißer Spargel gekocht werden. Grüner Spargel etwa fünf Minuten weniger. Gewürze und Zitronensaft verderben das typische und feine Spargelaroma. Der Spargel ist gar, wenn er weich ist, aber noch Widerstand gibt, wenn er am Spargelende mit einem Küchenmesser eingestochen wird.
3. Roh oder gekocht? Beides ist möglich, aber die Asparaginsäure, die den typischen Geschmack ausmacht, entfaltet ihr Aroma erst beim Kochen.
4. „Wer beim Schälen geizt, ist ein Geizhals“. Das heißt, der weißen Spargel sollte großzügig unterhalb des Kopfes geschält werden. Das garantiert zarten Genuss. Der grüne Spargel muss nur am unteren Drittel geschält werden. Das Schälen ist beim Spargel die

letzte Arbeit vor dem Vergnügen; die geht aber mit entsprechenden Küchenhelfern schneller als gedacht von der Hand.

5. Schale in den Abfalleimer? Nein, denn daraus lässt sich ganz schnell und einfach eine leckere Spargelsuppe zaubern, die sich dann auch einfrieren lässt. Dafür die Schalen waschen, in einem großen Topf mit Wasser aufsetzen und für etwa 30 Minuten köcheln lassen. In einem separaten Topf eine Mehlschwitze anrichten. Ganz langsam und unter kräftigem Rühren das „Spargelwasser“ hinzugeben. Die Suppe anschließend kurz unter weiterem Rühren aufkochen lassen und mit Salz, einer Prise Zucker und frischem Pfeffer würzen. Je nach Wunsch können auch gekochte Spargelstücke wieder in die Suppe gegeben werden. Dazu passt natürlich frisches Brot oder Baguette.
6. „Spargel behandelt man wie eine Frau: Vorsichtig am Kopf anfassen und feinfühlig nach unten streicheln“, sagte einmal Karl-Heinz Funke, deutscher Politiker und ehemaliger Bundesminister für Ernährung, Land- und Forstwirtschaft. Ob die Frau so behandelt werden möchte, muss jede selbst entscheiden. Aber ja, Spargel sollte vorsichtig behandelt werden, sonst bricht er leicht durch. „Ich lege den Spargel auf den Unterarm und halte mit den Fingern die Spitze, wenn ich ihn schäle. Etwa zwei Zentimeter unterhalb der Spitze bis zum Stielende wird geschält und mit den Fingern drehe ich den Spargel“, verrät Carola Ernicke, Geschäftsführerin der Erzeugerorganisation Spargel und Beerenfrüchte GmbH in Brandenburg.
7. Nicht nur lecker, sondern auch gesund ist Spargel. Er besteht zu 95 Prozent aus Wasser. Mit nur 13 Kilokalorien pro 100 Gramm gehört er mit zu den Gemüsesorten, die einen sehr niedrigen Energiegehalt aufweisen, und eignet sich damit hervorragend für die leichte Küche. Spargel sind wahre Vitaminstangen: Mit 500 Gramm Spargel, die etwa einer Portion entsprechen, wird der Tagesbedarf an Vitamin C und Folsäure gedeckt. Aber auch mit den Mineralstoffen Kalium und Calcium wird der menschliche Körper über das Stängelgemüse versorgt.

**Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse c/o Agence à la carte**

Friedrich-Ebert-Damm 204, D-22047 Hamburg

Phone: +49 40 67304095, Mail: [kontakt@deutsches-obst-und-gemuese.de](mailto:kontakt@deutsches-obst-und-gemuese.de)

[www.deutsches-obst-und-gemuese.de](http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de)

8. Spargel ist alles andere als langweilig. Spargel mit Sauce Hollandaise ist zwar ein Klassiker, aber das Stängelgemüse wird nicht umsonst als königliches Gemüse bezeichnet. Es lässt sich vielfältig kombinieren und herrichten, sei es exotisch im Salat mit Früchten, raffiniert als Spargel-Tarte, mediterran mit Fisch oder süß-verführerisch in doppelter Hinsicht, wenn Spargel sich mit Erdbeeren zusammentut.
9. Das Auge isst mit. In unterschiedlicher Literatur finden sich Hinweise, dass Spargel aphrodisierend wirken soll. Nun ja, da gibt es bestimmt andere Gemüsesorten, die aufgrund ihrer Inhaltsstoffe wirken. Der Spargel regt vor allem die Fantasie an. Und alles, was das Wohlbefinden steigert und die Sinne anregt, kann auch die Lust fördern. Die Präsentation spielt natürlich eine wichtige Rolle: Dieses natürliche Potenzmittel kann sinnlich mit den Fingern verspeist werden, indem man entsprechende Dipps dazureicht. Auf in den nächsten Supermarkt und frischen Spargel gekauft!
10. Nicht unbedingt ein kulinarisches Thema, aber interessant. Viele Spargeleser haben vielleicht festgestellt, dass sie nach dem Genuss des königlichen Gemüses bald auf die Toilette müssen. Der hohe Gehalt an Kalium und Asparaginsäure sorgen dafür, dass ein Zuviel von Wasser im Körper ausgeschieden wird. Die Nierentätigkeit wird angeregt und das aufgenommene Wasser (Spargel besteht zu 95 Prozent aus Wasser) muss ausgeschieden werden. Und dass der Urin bei vielen Personen danach ein charakteristisches Aroma verströmt, liegt an einem Enzym im menschlichen Körper, das die im Spargel enthaltene Asparaginsäure in schwefelhaltige Stoffe zersetzt.