

Angespargelt! Die ersten Stangen zeigen ihre Spitzen.

Start in die Spargelsaison – mit 25 königlich-weißen Fakten und Mythen und köstlich gegrilltem Zander auf Ofenspargel mit Minz-Gremolata

Berlin, 13. März 2019. Spargel ist eines der beliebtesten Frühlingsgemüse in Deutschland und leider ein kurzweiliges Vergnügen. Denn von Saisonbeginn bis -ende, am spätestens 24. Juni, vergehen bekanntlich nur wenige Wochen. Für Fans der königlichen Stangen natürlich ein viel zu kurzes Zeitfenster.

Nach dem alles, außer gewöhnlichen Spargel-Jahr 2018, verbunden mit ungewohnt hohen Frühlings-Temperaturen, einer dadurch sehr kompakten Saison und teilweise bereits Anfang Juni ausgeschöpftem Ertragspotenzial, gab es dann – anders als zu Saisonbeginn erwartet – sogar eine neue Rekordernte: 133.000 Tonnen des Edelgemüses wurden 2018 in Deutschland geerntet. Ganze 3.000 Tonnen mehr als im Rekordjahr 2017 und 13.000 Tonnen mehr als im Jahr 2016. Nichts desto trotz: Eine Saison, die die Kraftreserven der Spargelpflanzen ganz schön beansprucht hat.

Aber die Aussichten für die aktuelle Saison sind derzeit gut. Seit dem ersten März-Wochenende gibt es bereits den ersten deutschen Spargel aus beheizten Flächen. „Bei uns handelt es sich um erste kleine Partien unserer Erzeugerbetriebe in Bayern, Nordbaden und Niedersachsen. Entscheidend ist immer, wann ein Betrieb angefangen hat zu heizen“, äußert sich **Hans Lehar, Geschäftsführer der OGA / OGV Nordbaden**. „Wir rechnen in diesem Jahr bereits Ende März mit dem Erntebeginn in verfrühten Kulturen mit Mehrfachabdeckung und Minitunneln. Entscheidend wird jedoch die Sonneneinstrahlung der nächsten Tage sein. Wenn über mehrere Tage die Sonne scheint, wird nach dem „Kältereiz“, den die Spargelwurzel über die Wintermonate erfahren hat, mit schnell steigenden Erntemengen gerechnet.“ Er ist sicher: „An Ostern dürfte in diesem Jahr ein für die Marktversorgung ausreichendes Angebot an deutschem Spargel verfügbar sein - normale Witterungsverhältnisse vorausgesetzt.“

Auch in der Pfalz gärt es schon im Boden. **Hans-Jörg Friedrich vom Pfalzmarkt für Obst und Gemüse** geht derzeit davon aus, dass ab Mitte März mit dem ersten Spargel zu rechnen ist: „Man spricht schon vom 15. März über die ersten Spargellieferungen. Normalerweise haben wir mit Spargel in der KW 13, das heißt ab 25. März, gerechnet.“

Und der Westen steht ebenfalls in den Startlöchern. „Der Februar hat mit zum Teil sehr milden Temperaturen und viel Sonne dazu beigetragen,

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Elke Schickedanz
presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
Tel. 030-28 49 78-21
Fax 030-28 49 78-2

Das ganze Fotomaterial zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de

Alle Rezepte zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de/immer-lecker/rezepte



© Ariane Bille für BVE0 / Gegrillter Zander auf Ofenspargel

dass sich der Erntebeginn in diesem Jahr deutlich nach vorne verschiebt. Diese Woche kommt der erste Spargel aus beheiztem Anbau im Rheinland in den Handel. Landgard rechnet bereits Anfang April mit dem ersten Spargel aus Tunnelanbau. Wenn unsere Prognosen zutreffen und es keine gravierenden Kälteeinbrüche mehr gibt, kann der erste Freilandspargel voraussichtlich ab Mitte April gestochen werden“, so **Labinot Elshani, Generalbevollmächtigter Obst & Gemüse der Landgard eG.**

Stangenweise Fakten, Mythen und Kuriositäten

Bei keinem anderen Gemüse geraten Genießer derart ins Schwärmen. Vom Kochen bis zum Quietsch-Test – mit diesen 25 Fakten, Mythen und Kuriositäten freut sich Deutschland – Mein Garten. auf die Spargelzeit!

1. Spargel-Nation Deutschland: Mit über 133.000 Tonnen (2018) ist Deutschland der größte Erzeuger in Europa. Und das aus gutem Grund. Denn deutsche „Spitzengenießer“ lieben Ihren Spargel regional und saisonal und jede Region hat ihre eigenen Favoriten. Auf mehr als 29.000 Hektar werden gut 80% des in Deutschland gekauften Spargels angebaut. (Quelle: Statistisches Bundesamt / AMI-Analyse auf Basis des GfK-Haushaltspanels)

2. Anbauggebiete: Spargel nimmt unter allen Gemüsesorten die größte Anbaufläche in Deutschland ein. Mit 29.000 Hektar mehr als die beiden Inseln Fehmarn und Sylt zusammen. Geerntet wird dabei aber auf aktuell 23.408 Hektar. Die restlichen 5.106 Hektar sind sogenannte Junganlagen. Mit 220 Hektar steht die Hochburg des frühen Spargels, Baden-Württemberg, in Deutschland allerdings nur an fünfter Stelle des Spargelanbaus. Größer sind die Anbauflächen in Niedersachsen (500 Hektar), Nordrhein-Westfalen (400 Hektar), Brandenburg (388 Hektar) und Bayern (344 Hektar).

3. Boden: In sandigem, lockerem und steinfreiem Boden wächst Spargel am besten. Er erwärmt sich schnell, fördert so das Wachstum und macht auch das Stechen leichter. Nicht zu letzt deshalb liegen einige der ertragreichsten Anbauggebiete rund um Beelitz, Nienburg, Schrobenhausen und Schwetzingen.

4. Wachstum: Zu Saisonbeginn wächst der Spargel noch etwa 1 cm pro Tag und braucht etwa 20 bis 25 Tage bis er „ausgewachsen“ ist. Ab Saisonmitte geht es dann schneller. Der Spargel wächst dann bis zu 5 cm pro Tag.

5. Farbe: Spargel ist nur dann weiß, wenn kein Licht an den Trieb kommt. Deshalb wird der sandige Boden zu den uns bekannten, langen Dämmen aufgeschüttet. So kann der Spargel während des gesamten Reifeprozesses im Dunklen wachsen und bleibt weiß. Reckt der Spargel zum Ende der



© BVE0 / Frischer Spargel



© BVE0 / Frischer Spargel



© BVE0 / Spargel stechen

Wachstumszeit seinen Kopf ins Freie, verfärbt er sich innerhalb kürzester Zeit blau-violett. Für Franzosen eine Delikatesse! In Deutschland werden dagegen eher die weißen Köpfe bevorzugt. Grüner Spargel wird dagegen komplett oberirdisch angebaut und durch Fotosynthese grün.

6. Stechen: Spargel wird früh morgens und dann noch einmal abends gestochen. Da die Spargelpflanze sehr empfindlich ist, sollte das am besten von Fachleuten erledigt werden. Denn die Stange muss mit einer besonderen Technik sanft aus dem Boden abgestochen werden ohne, dass dabei die Wurzel beschädigt wird. Die speichert nämlich wichtige Vorratsstoffe, die für die Bildung neuer Spargelstangen im Folgejahr nötig sind.

7. Bitter schmeckt Spargel nur dann, wenn er zu dicht am Wurzelstock gestochen wird. Tipp: Spargelenden großzügig (mindestens zwei Zentimeter) abschneiden und etwas Zucker zum Kochwasser geben. Das entzieht ihm einen Teil der Bitterstoffe.

8. Handelsklassen: Spargelqualität wird in drei EU-Handelsklassen eingeteilt:

- Extra: mind. 12 mm dicke, unbeschädigte, gerade Stangen mit fest geschlossenen Köpfen
- Handelsklasse I: mind. 10 mm dicke, nur leicht gebogene Stangen mit fest geschlossenen Köpfen. Minimale Verfärbungen sind zulässig.
- Handelsklasse II: mind. 8 mm dicke, auch weniger gut geformte Stangen mit leicht geöffneten Köpfen und leichten Verfärbungen

9. „Stich den Spargel nie nach Johanni“ – Ganz gleich wann die Spargelsaison beginnt, sie endet immer am 24. Juni, dem Johannistag. Dies ist eine bewährte Bauernregel, die das Ende der Spargelsaison in Deutschland festlegt und nach wie vor Gültigkeit hat. Grund: Der Spargel braucht eine Regenerationsphase um Kraft für das nächste Jahr zu sammeln und neue Sprossen zu bilden.

10. Asparagus officinalis - Der botanische Name ‚Asparagus‘ leitet sich vom griechischen Wort ‚asp(h)áragos‘ ab und steht für ‚junger Trieb‘. Denn schon die antiken Griechen schätzten den Spargel und wussten, dass nur die leckeren Triebe genießbar sind.

11. Geschichte: Nicht nur die Griechen, auch die Römer schätzten den schmackhaften Spargel – auf dem Teller und als harntreibende Heilpflanze. Sie waren es vermutlich auch, die dem Stangengemüse den Weg über die Alpen ebneten. Dennoch erlebte das „weiße Gold“, „kaiserliche Gemüse“ oder „essbare Elfenbein“ erst im 16. Jahrhundert seinen Durchbruch in Europa und wurde zur Delikatesse für die aristokratischen Kreise, bevor es plötzlich zum Arme-Leute-Gemüse wurde. Spätestens



© BVE0 / Spargel stechen



© BVE0 / Spargelfeld



© BVE0 / Spargelfeld mit lila Spargel

seit dem 19. Jahrhundert gilt Spargel aber wieder als saisonale Feinkost und gehört zu den teuersten Gemüsearten überhaupt.

12. Aphrodisiakum: Schon seit der Antike hält sich ein hartnäckiges Gerücht: Spargel soll eine aphrodisierende Wirkung haben! Dieses Image verdankt er wahrscheinlich seiner ‚phallischen‘ Form. Schon im Frankreich des 19. Jahrhunderts war es Usus, dass ein Bräutigam große Mengen an Spargel verzehren musste, um für die Hochzeitsnacht gerüstet zu sein. Eine biologische nachweisbare Wirkung gibt es aber nicht.

13. Spargel-Knigge: Auch wenn die edlen weißen Stangen erst seit dem 19. Jahrhundert bei uns heimisch sind, hat sich im Laufe der Zeit ein kleines Regelwerk rund um das richtige Anrichten und Verspeisen von Spargel entwickelt. Einige davon haben sich überlebt, andere gelten auch heute noch. So galt Spargel früher als Fingerfood und wurde entsprechend mit den Fingern gegessen. Der Grund: den damals relativ rostanfälligen Bestecken hat der hohe Wassergehalt des Gemüses zugesetzt. Das Ende ungeschnittenen Spargels nahte daher erst mit der Erfindung rostfreier Metalle. Nach wie vor sinnvoll ist dagegen, die alte Tradition den Spargel mit einer Zange zu greifen. Das verhindert eindeutig Missgeschicke beim Servieren.



© BVE0 / Frischer Spargel

14. Gift: Ob weiß, grün oder violett, roh, gekocht, gegrillt oder gebacken – Spargel ist nicht giftig. Lediglich die roten Beeren der Spargelpflanze werden von offizieller Stelle (Informationszentrale für Vergiftungen am Zentrum für Kinderheilkunde des Bonner Uniklinikums) als gering giftig eingestuft. Denn sie sollen Erbrechen und Bauchschmerzen auslösen können.

15. Asparagin ist eine im Spargel enthaltene „proteinogene“ Aminosäure. Sie entwässert, was Figurbewusste sehr zu schätzen wissen. Leider riecht man das auch! Denn im Harnstoffzyklus wird sie gespalten in Asparaginsäure und das unangenehm riechende Ammoniak, welches mit dem Urin ausgeschieden wird.



© BVE0 / Frischer Spargel

16. Der oder die Spargel? Tatsächlich geht beides: In Deutschland ebenso wie in Österreich wird zwar in der Regel ‚der‘ Spargel (Plural ‚die‘ Spargel“) gesagt. Doch in manchen Ecken Süddeutschlands und auch in der Schweiz gibt es auch die feminine Form, ‚die‘ Spargel bzw. im Plural ‚die Spargeln“.

17. Power – Ob weiß oder grün: Das Stangengemüse ist mit mehr als 90% Wassergehalt ein figurfreundliches Leichtgewicht, das weniger als 20 Kcal pro 100g aufweist. Dabei enthält Spargel viele wichtige Mineral-, Ballaststoffe und Vitamine, die gut für Verdauung und Stoffwechsel sind. Darunter, neben der entschlackenden Asparaginsäure, vor allem die

Vitamine A, C, E und mehrere B-Vitamine wie Folsäure. Grüner Spargel enthält übrigens noch mehr Vitamin C und Karotin als weißer Spargel.

18. Quietsch-Test – Ohren und Augen auf beim Einkauf! Denn frischen Spargel erkennt man am Geräusch. Wenn man zwei frische Stangen aneinander reibt quietscht es nämlich. Darüber hinaus sollte man aber auf typische Frische-Merkmale wie geschlossene Köpfe und feuchte, saftige Schnittflächen achten.

19. Lagerung – Spargel schmeckt frisch natürlich am besten. In ein feuchtes Küchentuch gewickelt, hält er sich im Gemüsefach des Kühlschranks aber gut zwei bis drei Tage. Soll er länger aufbewahrt werden, hilft nur eines: Einfrieren. Hierfür den Spargel waschen, schälen und roh einfrieren. Am besten portionsweise in Gefrierbeuteln. Dabei die Luft rausdrücken oder noch besser, die Beutel vakuumieren. So bleibt Spargel ohne Aromaverlust weitere sechs Monate frisch und knackig. Zur Zubereitung die gefrorenen Stangen einfach ins kochende Salzwasser geben und etwas mehr Kochzeit als gewöhnlich einplanen.

20. Schälen - Spargel wird mit einem Messer immer von oben nach unten geschält. Den Kopf dabei unbedingt aussparen! Am besten eigenen sich dafür spezielle, leicht zu handhabende Spargelschäler. Das gilt allerdings nur für weißen Spargel. Denn grüner Spargel muss nicht geschält werden. Es genügt meist die letzten drei bis fünf holzigen Zentimeter abzuschneiden.

21. Topf – Am besten eigenen sich spezielle Spargeltöpfe mit Siebeinsatz. Denn darin kann der Spargel aufrecht-stehend gekocht werden. Die Spargelköpfe sollten dabei nicht mit Wasser bedeckt sein, sondern nur dampfgegart werden, damit sie nicht verkochen und knackiger bleiben.

22. Menge – Pro Person sollten ca. 500 Gramm (ungeschälter) Spargel geplant werden. Bei Menschen mit größerem Appetit darf man aber gern auch großzügiger disponieren.

23. Wein: Spargel hat ein feines, dezent bitteres Aroma. Dazu passt am besten ein trockener Weißwein ohne viel Säure. Je nach Zusammensetzung des Gerichts, der Beilagen und natürlich auch der persönlichen Vorlieben kommen aber natürlich auch andere Getränke wie Bier, Weinschorle oder anderes in Frage.

24. Zubereitung grüner Spargel – Grünspargel kann wunderbar kurz in der Pfanne gebraten werden und passt gut zu Fleisch und Fisch und Meeresfrüchten. Er kann aber auch roh als Salat verarbeitet werden. Die Garzeit beträgt bei grünem Spargel ca. 15 Minuten.



© BVE0 / Frischer Spargel



© Ariane Bille für BVE0 /Gegrillter Zander auf Ofenspargel



© Ariane Bille für BVE0 /Gegrillter Zander auf Ofenspargel



© Ariane Bille für BVE0 /Gegrillter Zander auf Ofenspargel

25. Zubereitung weißer Spargel – Weißer Spargel hat einen dezenten, leicht bitteren Geschmack. Klassisch wird er mit Butter oder Sauce Hollandaise und Kartoffeln serviert. Dazu werden die Stangen nach dem Schälen – je nach Dicke – 15-20 Minuten in kochendem Wasser mit etwas Salz und einem Stück Butter gekocht. Doch man kann ihn auch braten, im Ofen garen - oder einfach roh genießen, etwa mariniert im Salat. Tipp: Schalen und Endstücke auskochen! Aus dem Sud lässt sich nämlich mit etwas Sahne, Crème Fraîche und Zitronensaft ganz einfach eine köstliche Spargelcremesuppe zubereiten.

Gegrillter Zander auf Ofenspargel mit Minz-Gremolata

Zubereitungszeit: etwa 35-40 Min. / Schwierigkeitsgrad: leicht

Dieses einfache Ofengericht lässt die Herzen von Spargel-Fans höher schlagen: Weißer Spargel gekrönt mit zartem Zanderfilet. Den besonderen Geschmacks-Kick bringt die Minz-Gremolata mit. Da werden sogar Spargel-Muffel schwach ...

Zutaten für 4 Personen

- ½ Bund Petersilie
- 5 Stengel Minze
- 20 g Mandeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bio-Zitrone
- 3 TL Kapern
- 500 g weißer Spargel
- 1 EL Olivenöl
- 1 Prise Piment d'Espelette
- 40 g Butter
- Meersalz
- 2 TL Honig
- 400 g Zanderfilet mit Haut
- 1 TL rote Pfefferbeeren

Zubereitung

- Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.
- Für die Gremolata Petersilie und Minze putzen, hacken und in eine Schüssel geben. Mandeln in einer Pfanne ohne Öl rösten bis es duftet. Anschließend fein hacken und zur Petersilien-Minz-Mischung geben. Knoblauch schälen und in die Schüssel pressen. Zitrone waschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Zusammen mit den Kapern in die Schüssel geben und vermischen.
- Spargel schälen und evtl. trockene Enden entfernen. Eine ofenfeste Form mit Olivenöl einfetten, Spargel hineingeben und mit 1 Prise Piment d'Espelette und Meersalz vermischen. Im Ofen auf mittlerer Schiene etwa 25 Min. garen.
- Währenddessen Butter in einem Topf erhitzen. Zitrone auspressen und zusammen mit Honig und 1 Prise Meersalz unter die Butter rühren.
- Zanderfilet gleichmäßig zerteilen. Spargel etwa 10-12 Min. vor Ende der Garzeit aus dem Ofen nehmen und Zander mit der Haut nach oben auf



© Ariane Bille für BVE0 /Gegrillter Zander auf Ofenspargel



© Ariane Bille für BVE0 /Gegrillter Zander auf Ofenspargel



© Ariane Bille für BVE0 /Gegrillter Zander auf Ofenspargel



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

den Spargel legen. Buttersauce und rote Pfefferbeeren über den Zander und Spargel geben, und im Ofen zu Ende garen. 3 Min. vor Ende der Garzeit den Grill anstellen, sodass die Haut des Zanders ein bisschen knusprig wird.

- Spargel und Zander mit der Sauce auf Teller verteilen, mit Gremolata bestreuen und zusammen mit knackigem Weißbrot und einem Glas Weißwein genießen.

Für alle weiteren Fragen und / oder Bildwünsche können Sie sich gern unter presse@deutsches-obst-und-gemuese.de an uns wenden.

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

Seit 1970 ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) der nationale Zusammenschluss von Erzeugerorganisationen und Einzelunternehmen für Obst und Gemüse. Unter dem gemeinsamen Dach haben die Mitglieder wichtige Kompetenzen gebündelt, um ihr gemeinsames Know-how für die hohen Qualitätsstandards von deutschem Obst und Gemüse einzusetzen. Neben der Organisation von Messe- und Kongressauftritten vertritt der Verband vor allem die politischen Interessen seiner Mitglieder und steuert die PR- und Marketingmaßnahmen.



© Ariane Bille für BVEO /Gegrillter Zander auf Ofenspargel



© Ariane Bille für BVEO /Gegrillter Zander auf Ofenspargel

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Neue Schönhauser Straße 20
10178 Berlin