

Spargel, Spargel, Spargel!

Kurz nach Ostern wird der erste Deutsche Spargel gestochen, ein Fest für alle Gourmets. Das Edelgemüse wird nun bis etwa Ende Juni landauf, landab auf allen Märkten, an zahllosen Spargelständen und auch direkt auf den Höfen der Spargelbauern angeboten. Spargelgerichte sind von den Speisekarten der Restaurants in der Zeit nicht wegzudenken.



Frischer und aromatischer grüner Spargel

Kurz nach Ostern wurde der erste Deutsche Spargel gestochen, ein Fest für alle Gourmets. Das Edelgemüse wird nun bis etwa Ende Juni landauf, landab auf allen Märkten, an zahllosen Spargelständen und auch direkt auf den Höfen der Spargelbauern angeboten. Spargelgerichte sind von den Speisekarten der Restaurants nicht

wegzudenken.



Spargel - vom Arzneimittel zur Delikatesse

Schon vor 4.000 bis 5.000 Jahren war Spargel vor allem in China und Ägypten als Heilpflanze bekannt. Der zu dieser Zeit wildwachsende, grüne Spargel wurde aufgrund seiner abführenden und harntreibenden Wirkung unter anderem gegen Gelbsucht und bei Problemen mit der Blase eingesetzt. Spargel enthält viele Mineralstoffe und hat einen hohen Anteil an Vitaminen. Bei den Griechen und den Römern wird die gesundheitsfördernde Wirkung des Spargels seit dem 2. Jahrhundert vor Christus geschätzt und auch schriftlich dokumentiert. Die Verwendung des Spargels als Arznei hielt in Europa bis ins 19. Jahrhundert an. Als Nahrungsmittel gewann Spargel erst Anfang des 16. Jahrhunderts an Bedeutung, seit dieser Zeit wird er auch kultiviert. Aufgrund des geringen Nährwertes und des arbeitsintensiven Anbaus war das Gemüse sehr teuer und wurde nur von den Reichen und Mächtigen zu besonderen Anlässen als besondere Delikatesse verzehrt.



Weiß, violett oder grün? - Ganz, wie es beliebt!

Der Spargelanbau in den charakteristischen Erdwällen, die das Bild der Spargelfelder prägen, wird erst seit Ende des 19. Jahrhundert praktiziert. Seit dieser Zeit gibt es auch erst den weißen und violetten Spargel, denn die Erdwälle schützen die Pflanze vor Sonnenlicht, welches für den grünen Spargel verantwortlich ist. Spargel der vollständig von Erde oder sogar zusätzlich mit einer dunklen Folie bedeckt ist, behält seine rein weiße Farbe. Der violette Spargel erhält seine nur an der Spitze auftretende Farbe, in dem man ihn vor der Ernte bewußt etwas aus der Erde ragen läßt. Vom Geschmack her unterscheiden sich weißer und violetter Spargel nur unwesentlich. Der grüne Spargel schmeckt hingegen etwas herzhafter und intensiver.



Wo gibt es den besten Spargel?

Hier streiten sich die Geister. Bekannte Spargelanbaugebiete gibt es in Baden-Württemberg, Bayern, Brandenburg, Hessen, Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz, Sachsen, Sachsen-Anhalt, Schleswig-Holstein und Thüringen. Nahezu jede Region nimmt für sich in Anspruch, den besten Spargel Deutschlands zu produzieren. Letzendlich ist es jedoch müßig, sich über das beste Anbaugebiet zu ereifern, da der wichtigste Faktor für den vollendeten Spargelgenuss die Frische des edlen Gemüses ist. Für die Qualität des Spargels ist der Durchmesser der einzelnen Stangen ausschlaggebend. Es gilt, je dicker desto besser. Als Handelsklasse 1 gelten Spargelstangen mit einem Durchmesser von 12 bis 16 Millimetern, die Handelsklasse 1+ weist einen Durchmesser von 16 bis 26 Millimetern auf. Die tatsächliche Erntefrische erkennt man an der Feuchtigkeit der Ware. Zudem sollten die Stangen, wenn man sie aneinanderreibt leicht quietschen.

Tipps für die optimale Zubereitung des Spargels

Spargel sollte am besten unmittelbar nach dem Kauf zubereitet werden. Ist dieses nicht möglich, kann das edle Gemüse auch eingeschlagen in ein feuchtes Tuch maximal drei Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Spargel kann gekocht, gebraten oder auch gedünstet werden. Vor der Zubereitung muss der weiße und violette Spargel geschält werden und zwar immer von kurz unterhalb des Kopfes hin zum Spargelende. Vom Spargelende sollten zwei Centimeter abgeschnitten werden. Die abgeschnittenen Enden und die Schalen sind kein Abfall. Hieraus lässt sich hervorragend eine delikate Spargelcremesuppe zaubern. Zum Kochen des Spargels verwendet man idealerweise einen Spargeltopf, in dem die Spargelstangen aufrecht stehend je nach Dicke 10 bis 15 Minuten gegart werden. So werden die besonders schmackhaften Spargelspitzen nicht zu weich.



Rezeptempfehlungen zum Spargel

Die klassischen Varianten, Spargel mit jungen Kartoffeln und Sauce Hollandaise oder zerlassener Butter oder auch Spargel mit rohem oder gekochtem Schinken sind den meisten Genießern bekannt. Wir haben für Sie auch außergewöhnlichere Rezeptideen zusammengestellt. Spargel mit Reis oder Pasta, als delikater Salat, als Suppe und vieles mehr. Dem Schlemmen sind keine Grenzen gesetzt.

Veröffentlicht von Gourmet Magazin

Gourmet Magazin | Mike Aßmann & Dirk Heß GbR
Bleichstraße 77 A | 33607 Bielefeld | Deutschland
+49 (0)521-58497757 | info@gourmet-magazin.de | www.gourmet-magazin.de