

TIPPS ZUR SPARGELZEIT.

Jetzt ist die Zeit des frischen Spargels. Der König der Gemüse erfreut sich allgemeiner Beliebtheit und verdient es, dass man sich ein bisschen mehr mit ihm beschäftigt.

Historisch: Schon vor 4.500 Jahren war der Spargel den Ägyptern bekannt. In Deutschland wurde er erstmals 1568 bei Stuttgart angebaut.

Inhaltstoffe: Spargel war früher mehr als Heilpflanze bekannt, dann als Delikatessgemüse. Darauf weist auch der lateinische Name *Asparagus officinalis* hin, was zu deutsch heißt, in der Apotheke verwendbar.

Die Kaliumsalze und die Asparaginsäure im Spargel wirken Harntreibend. Deshalb ist Spargel das ideale Entschlackungs – Gemüse. Außerdem enthält Spargel wenig Kalorien

pro 100 g 20 kcal.

Spargel ist sehr gesund. Das gilt für beide Sorten. Den weißen sowie den grünen Spargel.

Spargel ist reich an den wichtigen Vitaminen B1, B2, C und E und enthält die Mineralstoffe Kalium, Phosphor, Magnesium und Eisen.

Eine Portion Spargel (100 g) deckt den vollen Vitamin C Tagesbedarf. Grüner Spargel liefert zudem noch Betacarotin, das als Vorstufe des Vitamins A für gutes Sehen gebraucht wird.

Für Menschen mit erhöhten Harnsäurewerten, sollte Spargel in angemessenen Mengen verzehrt werden. Spargel enthält Purine, die für die Anreicherung von Harnsäurekristallen in den Gelenken verantwortlich sein können. (Gicht).

Sorten: Bei uns gibt es vorwiegend weißen Spargel. Spargel mit violetten Kopf kommt häufig aus Frankreich. Italienischer, grüner Spargel, auch Moosspargel genannt, wird oberhalb der Erde gestochen. Sein Geschmack ist kräftig und nicht ganz so fein. Dafür hat er einen höheren Vitamin C Gehalt. Im Gegensatz zum weißen Spargel braucht er nicht geschält zu werden.

Erntezeit: Bei uns je nach Witterung von Ende April bis Ende Juni. Meistens stechen die



Spargelbauern exakt bis zum 24. Juni, dem Johannistag. Danach gestochener Spargel ist of holzig und die Spargelbeete werden bei längerer Ernte zu sehr „ausgebeutet“.

Qualität: Die Spargel-Köpfe sollen fest und nicht verfärbt sein. Die Stangen weiß, die Schnittfläche an den Enden frisch und gleichfalls nicht verfärbt. Spargel darf gewaschen, aber nicht gewässert werden.

Handelsklassen: Zum Schutz des Verbrauchers wird deutscher Spargel, wie auch alle anderen Gemüsesorten, nach Handelsklassen sortiert verkauft. Dabei gibt es zweimal Klasse I. Dies unterscheiden sich nur durch verschiedenen Spargelstärken.

I Stangen 16-26 mm stark, gerade und gesund, nicht hohl. Köpfe weiß und geschlossen. Stangenlänge : 17-22 cm.

I Stangen 12-16 mm stark. Qualität und Länge wie vor.

II Stangen ab 12 mm Stärke, auch leicht gebogen, Köpfe dürfen leicht verfärbt, aber nicht grün sein. Länge 12-22 cm.

III Stangen ab 8 mm Stärke, gekrümmt, aufgeblühte Köpfe, blassgrün gefärbte Köpfe. Länge 12-22 cm.

Ausfall: Spargelenden ohne Köpfe und dünner Spargel unter 8 mm Stärke.

Die Sorten. Weißer Spargel hat einen lieblichen , milden Geschmack. Spargel mit bläulich oder violett gefärbten Köpfen ist kräftiger, würziger, herber im Aroma. Grüner Spargel ist geschmacklich eine Mischung aus weißen Spargel und Brokkoli.

Einkaufstipps. Frischen Spargel erkennen Sie daran, dass die Stangen beim Aneinanderschlagen klingen. Gibt es einen dumpfen Ton, ist das Gemüse alt. Die Stangen müssen fest und glatt, die Schnittfläche darf nicht eingetrocknet und rissig sein. Bevorzugen Sie lose angebotenen Spargel, bei dem Sie die Enden sehen können.

Lagerung. Spargel in ein feuchtes Tuch einschlagen. Kühl und dunkel aufbewahren. So rasch wie möglich zubereiten. Will man ihn tiefkühlen, sofort nach dem Schälen roh in

Gemüsebeutel verpacken und einfrieren.

Zubereitung. Weißer Spargel wird komplett geschält, grüner Spargel gar nicht oder nur das untere Drittel. Vor dem Schälen wird der Spargel gewaschen. Geschält wird vom Kopf aus, d.h. ca. 4 – 5 cm unterhalb des Kopfes, nach unten hin etwas dicker. Auf diese Weise erfasst man auch die holzigen Teile unter der Schale, die sich zum Stengelende verdicken. Evtl. holzige Stielenden ½ bis 1 cm lang abschneiden. Die Schalen sowie die abgeschnittenen Stielenden ergeben aufgekocht eine kräftige Brühe, die man auch einfrieren kann (für Suppen und Saucen). Besonders lecker mit der **Hellen Sauce** angerührt und über den Spargel geben. Diese bekommen Sie in der elan Abnahme-Gruppe. Praktische Spargelschäler gibt es im Handel. Um den Spargel nicht auszulaugen, zum Kochen möglichst wenig Wasser verwenden. Für 1 kg Spargel rechnet man 250 ml kochendes Wasser mit Salz, einer Prise Zucker und etwas Butter. Kochzeit: 20 Minuten, so dass er noch bissfest ist. Kleinere Mengen Spargel können sehr gut in der Mikrowelle gegart werden. 500 g sind in ca. 10 Minuten fertig.

Gefrorener Spargel wird unaufgetaut ins kochende Wasser gegeben (die Kochzeit verlängert sich um ca. 3 Minuten). Nach dem Kochen wie üblich zubereiten.

- Spargel ist perfekt für einen gründlichen „Frühjahrsputz von innen“.
- Überflüssiges Wasser und Harnsäure werden durch den hohen Anteil an Biostoffen (Kalium, Asparaginsäure und Methylmerkaptan) aus dem Gewebe geschwemmt.
- Vitamin E und B3 sowie Saponine unterstützen den Blutkreislauf, regeln Bluthochdruck und Cholestrinwerte.
- Vitamin C, Fruchtsäuren und Mangan aktivieren Enzyme und heizen die Fettverbrennung an.
- Der Biostoff Glutathion entgiftet die Zellen und stärkt das Immunsystem.
- Folsäure, Eisen und Kupfer verbessern die Blutbildung und machen fit.
- Ballaststoffe verbessern die Darmfunktion und entschlacken.