

Verbraucherinformation

SPARGEL – FRISCH AUS DER REGION

Endlich ist es soweit, der heimische Spargel hat Saison. **Von Mitte April bis Juni** ist Spargel das begehrteste Saison Gemüse. Das beliebte Stängelgemüse ist botanisch gesehen eine Staude, die ab dem 3. Pflanzjahr beerntet wird und ca. 10 Jahre genutzt werden kann. Die Spargelstaude liebt leichte Böden und milde Temperaturen. Die Anbauflächen in Deutschland nahmen in den letzten Jahren stetig zu, sodass mittlerweile der Selbstversorgungsgrad bei ca. 80% liegt. Das ist auch gut so, denn Spargel braucht kurze Wege zum Verbraucher. Angeboten werden bei uns der weiße Bleichspargel, sowie der Grünsparigel. Beide Arten unterscheiden sich im Anbau. Die Spargelstangen bleiben nur weiß, wenn sie nicht mit Tageslicht in Berührung kommen. Weißer Spargel wächst unterirdisch in abgedeckten Dämmen und wird geerntet, bevor er durchbricht. Der Grünsparigel wächst ebenerdig und bildet durch die Einwirkung von Tageslicht den grünen Blattfarbstoff Chlorophyll. Die **Spargelernte endet jährlich am 24. Juni**, um der Spargelpflanze bis zum Herbst eine ausreichende Ruhephase zum Wachstum und zur Anlage neuer Spargeltriebe für die nächste Saison zu geben.

Mit einem Wassergehalt von 93% enthält frischer Spargel viel Flüssigkeit. Ohne Butter oder Saucen **liefert er nur 18 Kcal. pro 100 g**. Zusätzlich punktet er mit relativ **hohen Gehalten an Kalium, Vitaminen der B-Gruppe, Vitamin C und E**. Spargel liefert auch verschiedene **sekundäre Pflanzenstoffe**, die für unsere Gesunderhaltung wichtig sind. Insbesondere grüner Spargel enthält diese wertvollen Farbstoffe. Schwefelhaltige Inhaltsstoffe geben dem Spargel den typischen Geschmack.

UNSERE TIPPS FÜR EINKAUF UND ZUBEREITUNG :

- Spargel **braucht kurze Transportwege**. Kaufen Sie möglichst direkt beim Erzeuger oder auf dem Markt.
- Manche Direktvermarkter bieten einen Schälservice an. **Geschälter Spargel sollten Sie gleich zubereiten**. Ungeschälter Spargel können Sie in einem feuchten Küchentuch eingewickelt 2-3 Tage im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahren.
- **Frischer Spargel sieht glänzend, prall und knackig aus**. Er fühlt sich fest an und die Schnittenden sind feucht und saftig. Braun angelaufene Spargelstangen sind ein Zeichen von zu langer und unsachgemäßer Lagerung und sollten Sie nicht kaufen.
- Spargel gründlich waschen, **erst kurz vor dem Zubereiten mit einem Sparschäler schälen** und an den Spargelenden ca. 1-2 cm abschneiden. Kochen Sie aus den Schalen und Enden einen Spargelsud, den Sie für Suppen oder Soßen verwenden können.
- Die schonendste Art Spargel zu garen, ist das **Dämpfen** z.B. in einem speziellen Siebeinsatz über Wasserdampf oder im Dampfgarer. Geben Sie Salz, eine Prise Zucker, ein Spritzer Zitronensaft und eventuell etwas Butter in das Kochwasser. Garzeit je nach Stangenstärke 15-20 Minuten.
- Grünsparigel hat eine dünnere Schale und eine zartere Beschaffenheit, deshalb nur das untere Stangendrittel schälen und **ca. 8-12 Minuten garen**.
- Gewaschen und geschält lässt sich Spargel **gut eingefrieren**. Seine Qualität bleibt so für etwa 6-8 Monate erhalten.
- **Spargel enthält Purine** und fördert die Nierentätigkeit, deshalb sollten Menschen mit erhöhten Harnsäurewerten oder Nierenproblemen mit dem Arzt Rücksprache halten.