

## Unser Motto: Ein bisschen nachhaltig kann jeder - auch in der Corona-Zeit

### Spargel aus regionalem Anbau

Endlich ist der Frühling wieder da! Kaum ein anderes Gemüse ist im Frühjahr so beliebt wie Spargel. Von Mitte April bis Juni hat der heimische Spargel Saison. Die knackigen Stangen sind besonders lecker, wenn sie frisch zubereitet werden, am besten noch am Tag der Ernte. So sind sie besonders aromatisch, zart, saftig und köstlich.



Spargel aus regionalem Anbau schmeckt nicht zuletzt genau deshalb so gut!

Kaufen Sie möglichst beim Erzeuger oder auf dem Markt in Ihrer Nähe ein – denn ein bisschen nachhaltig kann jeder. So unterstützen Sie die heimische Landwirtschaft, die aktuell vor großen Herausforderungen steht. Unsere umfassenden Qualitätskontrollen „vom Acker bis zum Teller“ gewährleisten besonders sichere Lebensmittel. Die Verkaufs- und Lieferangebote der Direktvermarkter sind eingestellt unter: [www.ortenau-tourismus.de/zusammenhalten](http://www.ortenau-tourismus.de/zusammenhalten). Hochwertige Produkte und Spezialitäten von Anbietern in ganz Baden-Württemberg finden Sie mit der App „Von Daheim BW“: <https://von-daheim.de/direkt-zur-app/>.

Besonders beliebt sind bei uns der milde Bleichspargel und der würzige Grünspargel. Die Einteilung in die Klassen Extra, I und II ist für Spargel nicht mehr vorgeschrieben, jedoch weiterhin freiwillig möglich. Beim günstig angebotenen "Suppenspargel" oder "Bruchspargel" handelt es sich um eine sogenannte produktspezifische Aufmachung, bei der die Packstücke mehr als 10 % Bruchstücke ohne Kopf oder extrem dünne Spargelstangen enthalten. Wer sich an Form- oder Schalenfehlern nicht stört, kann hier Geld sparen. Für Salate, Suppen, Fonds oder Omeletts ist Spargel aller Klassen und jeder Stangendicke geeignet, da die Inhaltsstoffe identisch sind.

## Unsere Tipps für Einkauf und Zubereitung:

- So erkennen Sie frischen Spargel: die Spargelköpfe sind fest geschlossen, die Stangen glänzen und quietschen, wenn man sie aneinander reibt und die Schnittstellen duften angenehm aromatisch, sind feucht und saftig.
- Bei Spargel rechnet man mit 25 % Schäverlust. Pro Person werden ca. 750-800 g Rohware benötigt.
- Manche Direktvermarkter bieten einen Schälservice an. Geschälten Spargel sollten Sie gleich zubereiten. Ungeschälten Spargel können Sie in einem feuchten Küchentuch eingewickelt 2-3 Tage im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahren.
- Für den perfekten Spargelgenuss: Spargel gründlich waschen, erst kurz vor dem Zubereiten mit einem Sparschäler schälen und an den Spargelenden ca. 1-2 cm abschneiden. Geben Sie Salz, eine Prise Zucker, einen Spritzer Zitronensaft und evtl. etwas Butter in das Kochwasser. Die Garzeit beträgt je nach Stangenstärke und gewünschter Bissfestigkeit bei Bleichspargel 15-20 Minuten. Grünspargel hat eine dünnere Schale und eine zartere Beschaffenheit, deshalb nur das untere Stangendrittel schälen und ca. 8-12 Minuten garen.
- 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.
- Gewaschen und geschält lässt sich Spargel gut eingefrieren. Seine Qualität bleibt so für etwa 6-8 Monate erhalten.

## Läuten Sie den Frühling mit unseren leckeren Spargelrezepten ein!

Bei weiteren Fragen können Sie sich gerne an uns wenden. Wir sind für Sie da!



Ernährungszentrum Ortenau  
Prinz-Eugen-Str.2  
77654 Offenburg

Ihre Ansprechpartnerin: Helena Schmoldt

Telefon: 0781 805 7216

E-Mail: [helena.schmoldt@ortenaukreis.de](mailto:helena.schmoldt@ortenaukreis.de)