



Landfrauen-Tipps zum Spargel

Beitrag

Die langersehnte Spargelsaison hat wieder begonnen. Von Mitte April bis zum Johannistag am 24. Juni herrscht auf den bayerischen Spargelfeldern Hochbetrieb – und hoffentlich auch in bayerischen Küchen, denn das gesunde Frühlingsgemüse ist voller wertvoller Inhaltsstoffe. Tipps rund um das Stangengemüse geben die Landfrauen im Bayerischen Bauernverband.

Spargel gibt es in den Farben weiß, violett und grün. Aus botanischer Sicht besteht kein Unterschied. Grüner Spargel wird im Gegensatz zum weißen Spargel nicht unter der Erde in Dämmen kultiviert und färbt sich deshalb unter dem Einfluss des Sonnenlichtes und der Bildung von Chlorophyll grün. Dünne, grüne Spargelstangen müssen nicht geschält werden. Eine besondere Form des Grünspargels ist der violette Spargel, der wie Grünspargel oberirdisch wächst und wegen seines hohen Anteils an Anthozyanen äußerlich komplett violett gefärbt ist – im Inneren jedoch grün. Violetter Bleichspargel erhält seine leichte Färbung, wenn die Spitzen des weißen Spargels vor der Ernte den Boden durchbrechen und durch den Lichteinfluss die Bildung von Anthocyanen angeregt wird. Weißer Spargel wird gestochen, bevor die Spitzen aus der Erde ragen.

Seinen Gesundheitswert verdankt der Spargel dem geringen Kalorien- und dem hohen Vitamin- und Mineralstoffgehalt. Bei lediglich 20 kcal pro 100 g besticht Spargel mit hohen Gehalten an Kalium, Folsäure, Vitamin E und vielen weiteren gesundheitsfördernden Stoffen.

Die Qualität des Spargels, sein Aroma, seine Zartheit und sein Geschmack hängen vor allem von seiner Frische ab. Lange Transportwege gehen mit Qualitätsverlusten einher. Verbraucher sollten daher regionale, erntefrische Stangen bevorzugen.

Frischen Spargel erkennt man an:

- fest geschlossenen Spitzen, die nicht beschädigt, hohl oder gespalten sind
- leicht glänzenden, prall und knackig aussehenden Stangen, die leicht brechen
- feuchten Spargelenden

Tipps zur Lagerung von Spargel:

- Spargel hält sich im Gemüsefach des Kühlschranks zwei bis drei Tage frisch, wenn die ungeschälten Stangen in ein feuchtes Tuch eingeschlagen werden.
- Geschälter, unblanchierter Spargel eignet sich gut zum Einfrieren – für die Zubereitung am besten unaufgetaut in kochendes Wasser geben.

Tipps zur Spargelzubereitung:

- Bereiten Sie Spargel möglichst frisch am Tag des Einkaufs zu.
- Durch etwas Zitronensaft im Spargelsud behält weißer Spargel seine Farbe. Grüner Spargel bleibt grün, wenn er nach dem Kochen in Eiswasser abgeschreckt wird. Leicht violett verfärbter Spargel bleicht beim Kochen etwas aus.
- Geben Sie eine Prise Salz und ein Stück Butter in das Kochwasser, um den Geschmack zu intensivieren. Eine Prise Zucker im Spargelsud bindet eventuell vorhandene Bitterstoffe.
- Spezielle Spargeltöpfe, das sind hohe schmale Kochtöpfe mit Siebeinsatz oder Drahtgestell, in denen die Spargelstangen aufrecht stehend gegart werden, verhindern, dass die Spargelköpfe matschig werden. Das Wasser sollte nur zwei Drittel der Stangen bedecken, so dass die Spargelspitzen bei geschlossenem Deckel im Wasserdampf garen.

Dass Spargel einfach und vielseitig in der Zubereitung ist, zeigen die Ernährungsfachfrauen im Bildungswerk des Bayerischen Bauernverbandes bei ihren Kochvorführungen und -kursen. Unter dem Motto „Wir Landfrauen – on Tour“ kochen sie nach Ladenschluss in ausgewählten REWE-Märkten. Dabei zeigen die Expertinnen Tipps und Tricks und zaubern aus regionalen Produkten schmackhafte Gerichte, die im Anschluss probiert werden dürfen. Nähere Informationen und die Veranstaltungstermine finden Sie unter www.bayerischerbauernverband.de/mobile-kueche.

Weitere Kochkurse der Ernährungsfachfrauen im Bildungswerk des Bayerischen Bauernverbandes finden Sie unter www.bildung-beratung-bayern.de. Dieses und viele weitere Rezepte gibt es bei den Kochvorführungen in Zusammenarbeit mit REWE Region Süd.

Spargel-Schinken-Omelett

Zutaten: 500 g grüner Spargel 1 EL Butter 75 g Schinken 1 Bund glatte Petersilie 8 Eier Salz, frisch gem. Pfeffer 100 ml Sahne oder Milch 2 EL Rapsöl

Zubereitung:

1. Spargel nur am unteren Drittel schälen, die Enden knapp abbrechen, in mundgerechte Stücke schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Spargel darin ca. 6 Minuten rundherum bissfest anbraten.
2. Schinken in Streifen schneiden. Petersilie abspülen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und hacken.
3. Eier aufschlagen und verquirlen. Eier mit Salz und Pfeffer würzen – Sahne oder Milch und Petersilie unterrühren. Dann Spargel und Schinken dazugeben.
4. In einer Pfanne 1 EL Rapsöl erhitzen und die Hälfte der Ei-Spargel-Mischung hineingeben. Etwa 3 Minuten braten, vorsichtig wenden und noch einmal 2 Minuten braten. Das fertige Omelett auf

einen ofenfesten Teller geben und im Backofen bei 100 °C warm halten. Die andere Hälfte ebenso backen und zusammen servieren.

Tip: Falls kein grüner Spargel verfügbar ist, geht auch weißer Spargel. Diesen aber bitte ganz schälen. Je nach Dicke des Spargels kann sich die Anbratzeit etwas verlängern.

Bericht und Fotos: Bayerischer Bauernverband



Kategorie

1. Land- & Forstwirtschaft

Schlagworte

1. Bauernverband
2. Bayern