

Thema: Jetzt ist Spargel-Zeit

BZfE-Hörfunkbeitrag für April 2018

Länge: 03: 18 Min.

Anmoderationsvorschlag

Viele warten sehnsüchtig darauf, dass der erste Spargel aus regionalem Anbau im Handel erhältlich ist. Spargel ist die Gemüseart mit der größten Anbaufläche in Deutschland. Und das kommt nicht von ungefähr: Die Spargelstangen stehen bei den deutschen Verbrauchern hoch im Kurs. Der pro-Kopf-Verbrauch liegt bei gut 1,6 Kilogramm und das, obwohl das Gemüse traditionell in Deutschland nur von Mitte April bis Ende Juni geerntet wird. Zum Start in die heimische Spargelsaison 2018 ein Beitrag von Andreas Schulte.

Beitrag:

Zart, saftig und aromatisch. Spargel - von vielen gern als das „königliche Gemüse“ bezeichnet – schmeckt aber nicht nur gut, er hat auch in Sachen Inhaltsstoffe einiges zu bieten, betont Harald Seitz, Ernährungswissenschaftler im Bundeszentrum für Ernährung:

O-Ton:

„500 g Spargel decken 80 % des Tagesbedarfs an den Vitaminen C und E und fast die Hälfte des Folsäure- und Kaliumbedarfs. Außerdem enthält Spargel verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe, denen unter anderem eine antibakterielle und sogar krebshemmende Wirkung zugeschrieben wird. Und gerade im Frühjahr natürlich interessant – Stichwort Bikini- und Badehosen-Figur - Spargel enthält viel Wasser, kaum Fett und nur 20 Kilokalorien pro 100 Gramm. Aber macht trotzdem eben lange satt. Vor allem ist Spargel

aber DAS saisonale Gemüse in Deutschland und schmeckt einfach auch ganz herausragend.“

Allerdings ist Spargel auch ein empfindliches Gemüse. Er verliert ab dem Zeitpunkt der Ernte an Aroma und Zartheit, das bedeutet: je länger man ihn transportiert und lagert, desto schlechter wird die Qualität. Um möglichst frischen Spargel zu kaufen, gibt es ein paar Tipps.

O-Ton:

„Frischer Spargel sieht leicht glänzend, prall und knackig aus. Die Köpfe sind fest geschlossen und die Stangen fühlen sich fest an und ganz typisch: Sie quietschen, wenn man sie aneinander reibt. Die Schnittstellen sind feucht und saftig und duften angenehm aromatisch. Am besten schmeckt der Spargel noch am selben Tag der Ernte, weil er recht schnell an Aroma verliert.“

Gibt es denn auch Anzeichen für ältere Ware? Denn leider ist Spargel ja nicht immer erntefrisch im Handel.

O-Ton:

„Das ist richtig. Diese Frische ist bei Importware z.B. fast unmöglich. Aber auch hiesigen älteren Spargel erkennt man ganz leicht. Dann bekommen die Stangen nämlich Rillen auf der Schale, sind glanzlos oder stumpf und lassen sich womöglich auch noch biegen. Die Schnittenden sind ausgetrocknet und verfärbt. Und manchmal sieht man die Schnittstellen auch gar nicht, wenn Spargel verpackt ist. Da kann man klar sagen: Finger weg, wenn man frischen Spargel haben möchte.“

Im Handel findet man vor allem drei Sorten, obwohl in Europa rund fünfzehn verschiedene Spargelarten wachsen.

O-Ton:

„Also die meisten Spargelliebhaber bevorzugen den sogenannten weißen Bleichspargel. Der bleibt hell, weil er ohne Sonnenlicht unter Erdwällen heranwächst und gestochen wird, sobald sein Kopf die Erdkruste leicht anhebt. Diese Spargelart schmeckt besonders

mild. Und etwas kräftiger im Geschmack ist der violette Bleichspargel. Der wächst ebenfalls unter der Erde, wird aber erst dann gestochen, wenn sein Kopf die Oberfläche schon leicht durchbrochen hat. Durch diese kleine Lichteinwirkung färben sich die Spargelspitzen dieser Sorten durch Anthozyane leicht violett. Und Grünspargel wächst über der Erde und bildet durch das Sonnenlicht den grünen Farbstoff Chlorophyll und schmeckt dadurch würziger. Und seine Stangen sind meist dünner als Bleichspargel und man muss ihn nicht oder nur an den Schnittenden etwas schälen.“

Egal, welche Spargelart Sie wählen, nach dem Einkauf sollte Sie die Stangen möglichst frisch zubereiten oder richtig lagern. Wie, das verrät Harald Seitz:

O-Ton:

“Ich wickele den Spargel fest in ein feuchtes Tuch und dann kommt er in den Kühlschrank. Grüner Spargel hält sich auch mit etwas Wasser frisch, und zwar stehend in einem Gefäß. Spargel würde ich aber generell nie länger als ein, höchstens zwei Tage so aufbewahren. Ansonsten kann man ihn aber auch gut einfrieren. Der Trick dabei ist: die Stangen waschen und schälen, aber auf gar keinen Fall schon garen, sonst ist er aufgetaut ganz matschig. Tiefgekühlt hält sich Spargel zwischen 8-12 Monate. Und für die Zubereitung kommt dann der gefrorene Spargel direkt ins heiße Wasser.“

Abmoderation:

Tipps für die Zubereitung, Rezepte und viel Wissenswertes rund um den Spargel findet man auch im Netz unter www.bzfe.de.