

Thema: „Start in die Spargel-Saison 2016“

aid-Hörfunkbeitrag für April 2016

Länge: 03:08 Min.

Anmoderationsvorschlag

Spargel steht bei den deutschen Verbrauchern hoch im Kurs – vielleicht auch deshalb, weil die heimische Spargel-Saison traditionell eben doch nur von Mitte April bis Ende Juni dauert. In dieser Zeit aber sind die Stangen aus dem regionalen Anbau heißbegehrt. Worauf Sie beim Einkauf und der Lagerung von Spargel achten sollten, hat mein Kollege Andreas Schulte zusammengefasst.

Beitrag:

In vielen deutschen Spargelregionen ist bereits der Startschuss zur diesjährigen Spargelsaison gefallen. Dass wir darauf warten, endlich den zarten, aromatischen Spargel zubereiten zu können, der möglichst frisch gestochen wurde, verwundert Harald Seitz vom aid infodienst nicht.

O-Ton:

„Spargel ist nun einmal ein Gemüse, das möglichst frisch auf den Tisch kommen sollte. Denn Spargel verliert nach der Ernte an Aroma und Zartheit, je länger man ihn transportiert und lagert.“

Das Warten auf den regional angebauten Spargel lohnt sich also?

O-Ton:

„Ganz genau. Natürlich gibt es bereits ab Februar Importware z.B. aus Griechenland oder Spanien. Erste heimische Spargelstangen, die aus dem Folienanbau kommen, kann man auch schon Anfang April kaufen, aber die eigentliche Spargelsaison beginnt tatsächlich Mitte bis Ende April. Das Gemüse braucht nämlich ein bisschen Wärme.“

Die bundesdeutschen Verbraucher nutzen diese Zeit. Im Schnitt verzehrt jeder von uns 1,5 Kilogramm Spargel pro Jahr. Zum Vergleich: bei Rosenkohl liegt der Pro-Kopf Verbrauch gerade mal bei 300 Gramm. Spargel - von vielen gern als das 'königliche Gemüse' bezeichnet – schmeckt eben nicht nur gut, er ist auch rundum gesund.

O-Ton:

„Eine Portion, also etwa 250 g Spargel, deckt fast die Hälfte des Tagesbedarfs an den Vitaminen C und E und fast ein Viertel des Folsäure- und Kaliumbedarfs. Daneben enthält Spargel verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe wie die Pflanzenfarbstoffe Anthozyane oder Carotinoide und auch schwefelhaltige Sulfide. Diese Stoffe wirken antibakteriell, sind gut für den Blutkreislauf, die Nieren und viele andere Stoffwechselfvorgänge im Körper. Außerdem ist Spargel sehr, sehr kalorienarm und trotzdem sättigend. Also, eine ganze Menge guter Gründe, die Spargelsaison auszunutzen.“

Wie aber soll ich beim Einkauf frischen Spargel erkennen, zumal die Stangen im Einzelhandel ja oft gebündelt sind und ich nicht die Verpackung aufreißen kann, um z..B. zu hören, ob die Stangen beim Aneinanderreiben quietschen.

O-Ton:

„Also bei loser Ware auf dem Markt kann man natürlich die Stangen aneinanderreiben. Ansonsten würde ich darauf achten, dass die Stangen leicht glänzend, prall und knackig aussehen und dass der Kopf ist geschlossen ist. Ein ganz wichtiger Indikator sind die Schnittenden der Stangen: sind die feucht, saftig und duften angenehm aromatisch, ist der Spargel auch frisch gestochen.“

Bei solcher Ware kann man bedenkenlos zugreifen, anders dagegen sieht es aus, wenn sich der Spargel so präsentiert:

O-Ton:

„Die Hände weglassen würde ich von Stangen, die glanzlos oder stumpf aussehen und meistens lassen die sich auch noch biegen und riechen muffig. Älterer Spargel bekommt auch Rillen auf der Schale, ist zusammengeschrumpft, die Schnittenden sind ausgetrocknet und gräulich-gelb verfärbt.“

Hat man den Spargel gekauft und kann ihn trotzdem nicht am gleichen Tag zubereiten, hat Harald Seitz Tipps für die richtige Lagerung:

O-Ton:

“Das gelingt wirklich am besten, wenn Spargel im Kühlschrank liegt und fest in ein feuchtes Tuch eingewickelt ist. Grüner Spargel hält sich auch mit etwas Wasser frisch und zwar stehend in einem Gefäß. Für eine längere Lagerung kann man Spargel auch ganz gut einfrieren. Dafür sollte man die Stangen waschen und schälen, aber auf gar keinen Fall garen, sonst ist er aufgetaut ganz matschig. Tiefgekühlt hält sich Spargel so zwischen 8-12 Monaten. Und für die Zubereitung kommt der gefrorene Spargel direkt ins heiße Wasser. Die Garzeit ist dann natürlich etwas kürzer.“

Abmoderation:

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