

Der Spargel - und wie wird daraus eine Mahlzeit

Kleine Warenkunde



Heutige Produktionsverfahren haben dieses ehemals königliche Gemüse zum Massenprodukt verholfen. Nach dem Spargelfest, dem Pfingstfest, fällt erfahrungsgemäß der Einkaufspreis für den Verbraucher auf einen Niedrigpreis. Der weiße Spargel wird seit einigen Jahren zunehmend unter Folie angebaut. Diese ist auf der einen Seite schwarz und dient der schnelleren Erwärmung der Beete. Dadurch verfrüht sich der Erntebeginn, die Stechzeit wird verlängert und die Erntemenge wird erhöht. Wenn die Temperaturen stark zunehmen wird die Folie gewendet. Die Rückseite ist weiß und

strahlt das Sonnenlicht ab. Der Effekt dabei, die Beete sollen nicht zu sehr aufgeheizt werden. Ein vorzeitiges kochen des Spargels in der Erde wird dadurch vermieden. Der große Sinn in dieser aufwendigen Anbauweise dient also dazu möglichst viel Spargel zu ernten ein weiterer Vorteil kommt dazu. Da die Folie lichtundurchlässig ist, bleiben die Spargelstangen und besonders die Köpfe weiß. Die Ernte vereinfacht sich, weil der Spargelstecher nicht mehr so genau suchen muss wo der Spargel die Erde durchbricht. Jetzt kümmert er sich um die, die bereits die Erde durchstoßen haben. Nach der heutigen Handelsklassenverordnung ist ein guter Spargel nur dadurch zu erkennen, dass er schneeweiß ist. Doch gerade der Gourmet schätzt den mix. Dazu gehören auch einige Stangen mit etwas blau angelaufenen Köpfen. Denn diese haben durch Einwirkung von Licht einen geprägteren Geschmack.

Etwas ganz Besonderes ist der grüne Spargel.



Diese spezielle Sorte wird nicht in Dämmen angebaut. Sondern wächst über der Erde und genießt die Sonne. Dadurch erhält er seine grüne Farbe. Er wird auch nicht bitter, wie es der Weiße werden würde wenn man ihn wachsen lassen würde. Hierzulande wird nur wenig über grünen Spargel berichtet, deshalb ist sein Bekanntheitsgrad nur mäßig. So bleibt die Nachfrage bei den Spargelliehabern aus. Und wo keine Nachfrage ist, gibt es keinen Anbau.

Für Vegetarier bietet er eine interessante Abwechslung auf dem Speiseplan. Er schmeckt im Gegensatz zum weißen, auch im rohen



Zustand. Der Geschmack geht in die Richtung grüne Erbsen und Broccoli. Gekocht ist wesentlich kräftiger, herzhafter als der Weißspargel. Die Kochzeit ist kürzer und sollte 12 – 15 Min nicht überschreiten, je nach Dicke der Stangen. Er muss noch „Biss“ haben, darf nicht matschig kochen, die Köpfe lösen sich leicht von der Stange und können zerfallen. Deshalb sollte man beim Kochvorgang zumindest mit einem Auge dabei sein. Bei der Vorbereitung zum Kochen sollte erfahrungsgemäß der untere Teil der Stangen geschält werden, etwa 7 – 10 cm. Oder einfach gesagt, das untere Drittel. Wer das Schälen hasst, dem empfehle ich das untere Drittel einfach abzuschneiden. Weil der Grüne leichter ist als der Weiße bekommt man aufs Kilo wesentlich mehr Stangen. Durch den Schälprozess beim Weißen verliert dieser etwa 30 % seines Gewichtes. Somit steht man sich beim Grünen wirtschaftlich besser. Man bekommt nicht nur mehr für sein Geld, sondern erhält wesentlich mehr Vitamine.



Spargel ist in der Ernährung ein Knüller.

Mit 250 g Spargel kann man etwa die Hälfte seines Tagesbedarfes an Vitamin C decken. Außerdem hilft er bei der schwierigen Bedarfsdeckung mit den B- Vitaminen. Er ist reich an Kalium, Asparaginsäure und Saponin (pflanzl. Wirkstoff), sie regen die Nierentätigkeit an und entschlacken den modernen Bürger. Durch die kurze Kochzeit und dank dem hohen Gehalt an Vitaminen weist der Grüne den höheren Nährwert aus. Er enthält reichlich Karotin, Provitamin A, Vitamin B1 + 2, C, Niacin, Kalium, Phosphor und Calcium.

Dieses Gemüse ist empfehlenswert für Diabetiker, Feinschmecker und für die Frühjahrsdiät. 100g Spargel zubereitet enthalten 18 kcal = 74 kJ. Denn da ist noch keine Butter dran.

Hinweise für den Einkauf



Beim Einkauf achten Sie nicht nur auf die Frische oder das Aussehen. Sondern fragen Sie auch nach, woher kommt der Spargel. Gerade namhafte Anbieter(auch Erzeuger) neigen dazu billigen spanischen/polnischen oder anderen Importschrott als deutschen Spargel anzubieten oder vermischen diesen. Haben Sie Verständnis dafür, dass **Bio- Spargel** teuer ist. Durch den Verzicht auf chemische Behandlungen und Mineraldüngung entstehen wesentlich höhere Kosten im Anbau. Auch der Verzicht auf

den Eingangs beschriebenen Folienanbau, bringt weniger Ertrag ein.

Pro Person rechnet man 500 – 600g rohen Spargel, je nachdem , ob als Beilage, Garnitur oder Hauptgericht.



Guten Spargel erkennt man am frischen Anschnitt. Die Schnittstelle etwas zusammendrücken. Der austretende Saft sollte angenehm duften, frisch etwas süßlich, nicht sauer. Dicker Spargel kann hölzern sein, auch innen faserich oder hohl. Er lässt sich zwar leichter schälen, aber sie haben mehr Abfall. Im Verkauf achten sie beim Eintüten der Stangen auf ein leichtes Geräusch, das beim gegenseitigen Berühren der Spargelstangen entsteht. Ein leichtes knirschen verspricht die erhoffte Frische.

Spargel vom Hof Harwege

Seit über 18 Jahren haben wir Spargel angebaut. Zuerst nur Weissen, später auch noch den Grünen. Mit der Betriebsumstellung auf kontrollierten biologischen Anbau wurde nicht nur Anbau dieser Kultur schwieriger, aufwendiger und teurer, sondern auch die Vermarktung. Von unseren Kunden wurden wir immer wieder für den vorzüglichen Geschmack gelobt. Der sich deutlich vom Konventionellem abzeichnete. Leider ist es uns nicht gelungen die höheren Produktionskosten durch einen höheren Verkaufspreis wieder hereinzubekommen. Betriebswirtschaftlich war es ein Minusgeschäft und solche Geschäfte macht man nicht lange. So sind wir jetzt mit dem Anbau am Ende. Eine kleine Menge Grünspargel wird noch von einem Feld geerntet. Eine neue Anlage werden wir nicht mehr anlegen.

Spargelrezepte – gibt es viele

Für die Freunde der schnellen Küche einige Anregungen. Der eigenen Kreativität bieten die Vorschläge ausreichend Spielraum.

[Hier geht es zu den Rezepten...](#)



