

EINKAUF & Co.

Klasse statt Masse

Spargel wird in drei Handelsklassen verkauft: Klasse Extra, Klasse I und Klasse II. Die Handelsklassenverordnung legt eine Qualitätseinstufung der Produkte über diese Klassen fest. Deutsche Spargelerzeuger sortieren in der Regel nach Maßstäben, die noch über den EU-Normen liegen. Beurteilt wird unter anderem die Beschaffenheit der Köpfe, der Stangen und der Schnittenden.

Wettlauf mit der Zeit

Die Spargelsaison ist kurz, für viele Feinschmecker zu kurz. Deshalb gilt es, das hervorragende Angebot an deutschem Spargel, in der Zeit von Anfang/Mitte April bis zum Johannistag (Spargelsilvester), dem 24. Juni, voll auszunutzen. Damit die Spitzenqualität des Spargels erhalten bleibt, muss die Zeitspanne zwischen dem Stechen und dem Verzehr so kurz wie möglich gehalten werden. Dieses Ziel wird durch perfekte Abläufe von der Ente über Waschen, Sortieren, Abpacken und den bevorzugten Absatzweg der Direktvermarktung durch Hofläden und Marktstände erreicht. Spargel direkt vom Hof hat den Vorteil der Frische, wegen dem kurzen Transportweg. Das ist auch der Grund, warum viele Verbraucher direkt zum Erzeuger gehen und dort ihren Spargel aussuchen.

Spargel-Frische-Test

Für Spargel gilt: Je frischer, desto köstlicher. Am besten schmeckt dieses Edelgemüse, wenn es direkt vom Feld in den Kochtopf kommt. Die Frische der Stangen kann beim Kauf an den Schnittstellen überprüft werden. Diese sollten glatt sein, hell und möglichst saftig aussehen, nicht eingetrocknet oder verschrumpelt. Häufig wird der Spargel als Bündel angeboten. Die Schnittenden sind mit Papier umhüllt. Wer solchen Spargel kaufen will, sollte das Verkaufspersonal bitten, das Bündel auszupacken, damit die Frische überprüft werden kann.

Gesunder Genuss

Kalorienarm, nährstoffreich, kaum Fett eine Menge Ballaststoffe und viel wertvolle Flüssigkeit - all das kennzeichnet Spargel. Er schmeckt köstlich und sättigt ohne dick zu machen, denn 100 g Spargel enthalten nur 17 Kalorien. Die B-Vitamine B1, B2 und Folsäure sind unentbehrlich für Nerven Leistungsfähigkeit, schöne Haut, Zell- und Blutbildung. Mit 500 g Spargel deckt man bereits 75 Prozent der empfohlenen Tagesmenge an Folsäure. Vitamin C stärkt die Abwehrkräfte, sorgt für Blutzellbildung und optimale Eisenaufnahme. Mit 500 g Spargel kann der Tagesbedarf bereits gedeckt werden. Spargel hat viele Ballaststoffe, die für die Verdauung dringend benötigt werden. Außerdem ist er reich an Kohlenhydraten, Mineralstoffen wie Phosphor, Kalium, Kalzium, Natrium und Eisen. Er enthält auch Vitamine, wie das für die Augen wichtige Vitamin A. Das günstige Kalium-Natrium-Verhältnis und der hohe Gehalt an Asparaginsäure stimulieren die Nierenfunktion. Wird Spargel mit anderen ballaststoff- und kaliumreichen Gemüsen wie Brokkoli, Bohnen oder Erbsen kombiniert, verstärken sich die positiven Wirkungen.

Vitaminreicher ist der grüne Spargel, da er bereits assimiliert hat. Schließlich befinden sich in dem Gewebe noch schwefelhaltige ätherische Öle, ein stark riechender Stoff, der Merkapthan heißt und für den typischen Geschmack verantwortlich ist.

Wer sich gerne gesund ernähren möchte, sollte Spargel essen. Was bei dem hervorragenden Geschmack sicher nicht schwer fällt. Er ist für Diabetiker eine hochwertige Kost.

Spargel richtig schälen

1. Spargel waschen: Spargel unter fließendem Wasser abwaschen und anschließend abtropfen lassen.
2. Spargel wird immer von oben nach unten, vom Kopf zum Schnittende hin geschält. Dabei wird der Spargelkopf ausgelassen. Eine Ausnahme ist der Grünspargel, bei dem nur die untere Hälfte sparsam geschält werden muss.
3. Spargel darf dünn, sollte aber unbedingt gleichmäßig geschält werden. Achten Sie darauf, dass Sie keine Stelle vergessen. Anschließend werden die holzigen Enden abgeschnitten. Damit prüfen Sie gleichzeitig, wie gut Sie den Spargel geschält haben. Mittlerweile ist frischer Spargel bei vielen regionalen Spargelanbauern auch fertig geschält erhältlich.
4. Wir empfehlen, die Spargelstangen nach dem Schälen mit Zwirn oder Küchengarn portionsweise zu bündeln (500 g pro Person, entspricht ca. 10 Stangen). Damit ist es später nach dem Kochen leichter, den Spargel auf den jeweiligen Tellern anzurichten.

Spargel richtig kochen

Spargelstangen am besten stehend mit dem Kopf nach oben und vollständig mit Wasser bedeckt kochen, zusammen mit Salz, etwas Zucker und Zitrone. Die Kochzeit beträgt 15 bis 20 Minuten, je nach Durchmesser der Stangen und der gewünschten Bissfestigkeit.

Unser Tipp für das übrige Spargelkochwasser: Im Sud sind wertvolle Mineralstoffe enthalten. Kocht man die Schalen für ca. 15 min. separat mit etwas Salz und einer Prise Zucker, erhält man eine ideale Basis für Soßen und Suppen.

Spargelsaison verlängern

Spargel eignet sich gut zum Einfrieren. Erntefrische, geschälte Stangen können in Folienbeutel verpackt bei -18° C für ca. 6 Monate tiefgekühlt werden. Will man ihn dann zubereiten, gibt man den tiefgekühlten Spargel einfach unaufgetaut in siedendes Wasser. Er bleibt vitaminreich, bissfest und aromatisch. Beachten Sie, dass sich die Kochzeit von tiefgefrorenem Spargel verkürzt.

Vertrauen ohne viel Worte

Der "Ab-Hof-Verkauf" konnte in den vergangenen Jahren immer noch gesteigert werden. Jeder Besucher eines Spargelbetriebes kann sich über das Ernten, Waschen, Sortieren, Verpacken und Schälen des Spargels informieren. Manchmal kann er sich auch selbst im Spargelstechen versuchen. Der "gläserne Betrieb" ist ein Motto auf den Spargelhöfen. Dieses Vorgehen schafft Vertrauen ohne viel Worte.

Die Entwicklung des Spargelflächen in Westfalen-Lippe ist seit den 70er Jahren (70 ha) rasant verlaufen. Mit mehr als 1.850 ha hat sich die Anbaufläche seit 1990 mehr als verdreifacht.