

Warenkunde Spargel

Sind die Kirschen rot, ist der Spargel tot! Dies bezieht sich auf den letzten Stichtag des Spargels. Es ist der Johannistag, also der 24. Juni. Bis dahin wird Spargel in Deutschland frisch gestochen. Anschließend darf sich die Spargelstaude 9 Monate erholen und neue Kraft schöpfen. Und das muss sie auch, denn die Erntezeit zehrt gewaltig.

Der Erntestart richtet sich nach den klimatischen Gegebenheiten. Wenn die Wärme kommt, sprießt auch der Spargel. Deutschland ist für weißen Spargel bekannt. Der grüne Spargel (hat Sonnenlicht genossen) kommt neben Deutschland auch oft aus Italien oder Frankreich. Mittlerweile wird in Deutschland fast überall Spargel angebaut. Bekannt für besonders guten Spargel sind Schrobenshausen in Bayern, Schwetzingen in Baden-Württemberg, Hessen oder Berlin.



Quelle: © manolito Fotolia

Das stechen des Spargels ist eine anstrengende Arbeit und geht wahrhaftig „ins Kreuz“. Und: Die Spargelstecher müssen ihr Handwerk verstehen. Der Spargel sollte nicht zu nah am Rhizom (Wurzelverdickung, an der die Spargelstangen nach oben wachsen) gestochen werden. Hier gilt die Regel: Je näher am Rhizom, desto bitterer. Verantwortlich dafür sind bittere Furostanolsaponine (Asparasaponin). Jedoch sind immer gesunde Bitterstoffe enthalten, die wir im Rezept durch die Zugabe von Honig oder Zucker abmildern. So sind Bitterstoffe drin, aber wir schmecken sie fast nicht mehr.

Spargel besteht zu über 90% aus Wasser und enthält sehr viele wasserlösliche Inhaltsstoffe (Vit.C, Folsäure, Mineralien). Und: Nicht wundern, die Asparaginsäure wirkt harntreibend!

Entscheidend ist aber auch, dass der Spargel bei der Zubereitung nur einmal kurz aufkocht. Dann nur noch bis zum gewünschten Garpunkt ziehen (unter 100° C) lassen. Die Zubereitungsmöglichkeiten sind vielseitig. Als Frischkost, gebraten, gebacken oder klassisch gekocht als Hauptgericht oder mariniert als Vorspeise. Und ist der Spargelfond einmal zubereitet, dann genießen Sie im Handumdrehen einen schmackhaften Spargelfond oder eine gebundene Spargelsuppe.

Spargel ist gesund, schmackhaft und kalorienarm. Über den Stellenwert des Spargelgerichts entscheidet dann eher die Sc. Hollandaise.

Also, nutzen Sie das Frühjahr und genießen Sie den Spargel auf unterschiedliche Art und Weise. Guten Appetit!

Unsere Dienstleistungen, weitere Infos und Rezepte sowie Videos unter
www.frontcooking-academy.de