



Pressemitteilung

Spargel – so knackig-frisch schmeckt der Frühling

Mit Spargel hält das Frühjahr Einzug in den deutschen Haushalten. Die schmackhafte Delikatesse aus heimischem Anbau hat von April bis Juni Saison. Im vergangenen Jahr wurden rund 102.400* Tonnen des Gemüses hierzulande geerntet. Die meisten Stangen gingen in Baden-Württemberg über den Verkaufstisch.

Berlin, 10. April 2013. Ob weiß, grün oder violett: Spargel ist immer ein Volltreffer – für den Gaumen und für die Gesundheit. Denn das Sprossengemüse enthält viele Vitamine und Mineralstoffe. Als Klassiker mit Sauce Hollandaise oder ausgefallen als Ragout macht die köstliche Stange stets eine gute Figur. Doch wie bereitet man sie richtig zu? Auf was sollte man beim Einkauf achten? Und wann schmeckt Spargel besonders lecker? Das Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse beantwortet die wichtigsten Fragen.

Worin liegt der Unterschied zwischen weißem, grünem und violetter Spargel?

Weißer Spargel bleibt bis zur Ernte unter der Erde und ist deshalb fein im Geschmack. Durchbricht er doch einmal den Boden, bildet er den natürlichen Pflanzenstoff Chlorophyll, den er für die Fotosynthese benötigt. Seine Spitzen verfärben sich dadurch violett. Die Stangen schmecken dann intensiver. Grüner Spargel wächst komplett über der Erde. Er besitzt eine besonders würzige Note.

Woran erkenne ich frischen Spargel?

Erntefrischer Spargel glänzt, besitzt geschlossene Spitzen und lässt sich nicht biegen. Seine Schnittstellen sind sauber und feucht.

Muss Spargel unbedingt geschält werden?

Weißer Spargel muss bis auf die Spitze geputzt werden. Dabei wird die Schale vom Kopf zum Schnittende hin mit einem Schäler abgezogen.

Wie bereitet man die Stangen möglichst schonend zu?

Spargel wird traditionell gekocht. Das Gemüse kann aber auch gedünstet, gedämpft oder gebraten werden. Dabei gehen deutlich weniger Vitamine und Spurenelemente verloren. Tipp für die allgemeine Zubereitung: Eine Prise Zucker im Kochwasser verleiht Spargel einen besonders guten Geschmack.



Kann man die Stangen auch roh essen?

Spargel lässt sich problemlos im ungekochten Zustand verzehren. Besonders gut schmeckt er dabei in einer Senf- oder Balsamico-Vinaigrette zu frischen Blattsalaten, Fischgerichten oder Geflügelfleisch.

Wie bewahre ich Spargel am besten auf?

Das Gemüse hält sich in einem feuchten Geschirrtuch im Kühlschrank zwei bis drei Tage. Für die spargellose Zeit gilt: Die Stangen können im geschälten Zustand problemlos eingefroren werden. Für die Zubereitung danach, den Spargel nicht auftauen, sondern eiskalt ins kochende Wasser geben.

Was passt besonders gut zu Spargel?

Spargel mit Kartoffeln und Schinken ist ein absoluter Klassiker. Das Gemüse punktet aber auch in anderen Variationen. Als Gratin oder zu Gorgonzola-Nudeln schmecken die knackigen Stangen beispielsweise extra herzhaft. Gebraten ist das Stangengemüse zusammen mit Parmesan und Ei ein köstlicher Frühlingsbote.

Spargel in Zahlen:

- 2,3 Kilogramm Spargel kamen hierzulande von Januar bis Dezember 2012 in jedem Haushalt auf den Tisch.
- Die größten Anbaugelände für Spargel liegen in Niedersachsen (5237,2 Hektar), Nordrhein-Westfalen (4015,8 Hektar) und Brandenburg (3435,0 Hektar).
- In Deutschland wurde 2012 auf rund 18.300 Hektar Spargel angebaut.

*Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH (AMI) 2013

Rezepte für das ganze Jahr

Die Gastronomen Andi und Franzi Schweiger sind die neuen Botschafter der Verbraucherkampagne „Deutschland – Mein Garten.“. In ihrem Münchner Sterne-Restaurant legt das Ehepaar Wert auf heimische Produkte und eine hohe Qualität der Ware. Die Gastronomen haben exklusiv für die Kampagne zwölf Rezepte entwickelt, die das ganze Spektrum der heimischen Obst- und Gemüseerzeugnisse abdecken.

Rezept-Tipp: Konfiertter Spargel mit Walnuss-Petersilien-Pesto und Niedertemperatur-Lachsstreifen



Zubereitungszeit: 60 min
Schwierigkeitsgrad: mittel

Zutaten (Für 4 Personen):

Für den konfierten Spargel:

50 ml Walnussöl
400 g Weißer Spargel
Meersalz
1 Zweig Rosmarin

Für den Lachs:

100 g Lachsfilet pro Person
100 ml Olivenöl
Rosmarin
Thymian
Meersalz



Für das Walnuss-Petersilienpesto:

30 g Basilikum
10 g Petersilie
30 g Walnüsse, geröstet
100 ml Olivenöl
50 g Rapsöl
50 g Walnussöl
feines Meersalz
1 g Knoblauch
10 g Parmesan

Zubereitung:

1. Den Spargel schälen, die Enden abschneiden. Den Spargel mit dem Walnussöl auf Alufolie geben, salzen und bei 80° C für ca. 40 Minuten im Ofen garen.
2. Lachsfilet in 1 cm dicke Streifen schneiden.
3. Das Olivenöl mit den Kräutern in einem Töpfchen oder einem tiefen Blech und dem Salz auf 65 °C erhitzen und den Lachs darin glasig garen.
4. Die Basilikumblätter von den Stielen befreien. Die Pinienkerne zerstoßen und beides in einen Becher geben. Das Olivenöl zugeben und mit einem Stabmixer grob pürieren. Den Knoblauch in feine Würfel schneiden, salzen und mit dem Messerrücken zerreiben. Den Parmesan reiben und mit dem Salz am Schluss dazugeben.

Über die BVEO

Die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) ist ein Zusammenschluss von 40 Mitgliedern (30 Erzeugerorganisationen und zehn Einzelunternehmen) der deutschen Obst- und Gemüsebranche. Der Verband vertritt die politischen Interessen seiner Mitglieder, organisiert Messe- und Kongressauftritte und steuert PR- und Marketingmaßnahmen.

Kontakt:

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
Sophie Christin Wanke
Tel. 0221-56938-109
Fax 0221-56938-201
Email: presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
www.deutsches-obst-und-gemuese.de