



PRESSEMITTEILUNG

der Initiative „Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe“

Von der Hand in den Mund: Endlich wieder Spargelzeit

Seine Ernte ist nicht ganz leicht, denn Spargel wird per Handarbeit aus dem Boden geholt. Aber die Mühe lohnt sich auf jeden Fall, denn für echte Spargelfans beginnt jetzt die schönste Zeit des Jahres.

Straelen, 11.4.2023

Es ist wieder so weit! Ob in Beelitz oder Bornheim, in Schwetzingen oder Schrobenhausen, in Effeld, Walbeck oder Lampertheim – deutschlandweit beginnt in diesen Tagen die Spargelernte. Manche Menschen kümmert das wenig. Für viele andere aber beginnt jetzt eine Zeit des Genießens, die bis zum Ende der Erntezeit, dem Johannistag am 24. Juni, dauert. Mittlerweile ist die Spargelküche so variantenreich, dass man tatsächlich an jedem Tag ein anderes Gericht mit diesem Saisongemüse zubereiten könnte: von klassisch mit Kartoffeln über eine belegte Tarte bis zum Nudelsalat. Aber auch wer Spargel nur ein- oder zweimal pro Woche isst, lebt gesünder. 1000 gute Gründe, sich einmal näher mit dieser Köstlichkeit zu beschäftigen.

Vor dem Genuss steht auch heute noch die mühevollen Handarbeit, denn die kostbaren weißen Stangen stecken tief in der Erde. Um sie herauszuholen, benötigt man eine sogenannte Spargelstechhilfe. Diese besteht aus einem langen Griff mit einer gebogenen Metallklinge, die am Ende spitz zuläuft. Die Stechhilfe wird in einem 45-Grad-Winkel neben der Spargelstange in den Boden gestochen, dann vorsichtig zur Stange hingedrückt, um diese aus dem Boden zu stechen. Dafür ist schon einiges Geschick nötig – und zwar Stange für Stange. Auf diese Weise ernteten die Erzeugerbetriebe hierzulande im letzten Jahr laut statistischem Bundesamt rund 110.300 Tonnen Spargel. Hinzu kommt noch der grüne Spargel, der oberirdisch geerntet wird.

Bei diesem hohen Aufwand ist es kein Wunder, dass weißer Spargel nicht sehr günstig zu haben ist – auch jener mit besonderem Herkunftsnachweis





und langer Tradition aus Regionen, die das Saisongemüse mit Spargelköniginnen oder -prinzen zusätzlich adeln. Darin dokumentiert sich der Stolz des jeweiligen Anbaubereichs auf das eigene Erzeugnis. Und tatsächlich macht es geschmacklich schon einen Unterschied, ob man die weißen Stangen zum Beispiel vom Niederrhein oder aus Brandenburg genießt, der Boden im niedersächsischen Nienburg ist eben anders als der im nordrhein-westfälischen Urdenbach. Die Qualität der Erde, in der die schmalen Säulen gedeihen, wirkt sich auf die geschmacklichen Nuancen aus. Dass sie alle gleichermaßen köstlich sind, versteht sich für Spargel-Liebhaber von selbst.

Besonders gut zur Geltung kommt ihr Geschmack bei der klassischen Zubereitung. Dabei schält man den weißen Spargel mit einem Sparschäler, entfernt die unteren Enden und kocht ihn 10 bis 15 Minuten in Wasser mit etwas Salz, Zucker und einer Zitronenscheibe – und zwar nur so lange, dass er noch bissfest ist. Andere dünsten ihn lieber über einem Wasserbad und schwören darauf, dass sein angenehm nussiger, leicht bitterer Geschmack so noch besser zur Geltung kommt. Wieder andere sagen, erst die zerlassene Butter, die man über die gekochten Stangen gibt, bringe sein Aroma voll zur Geltung. Aber egal, wie auch immer man Spargel genießt, gesund ist er in jedem Fall. Denn mit gerade mal rund 20 Kilokalorien pro 100 Gramm bringt er jede Menge Power mit: So deckt ein halbes Kilo Spargel in etwa die Hälfte unseres Tagesbedarfs an Folsäure – gut für Blutbildung und Zellerneuerung. Außerdem bringt Spargel mit seiner leicht entwässernden Wirkung unseren Stoffwechsel in Schwung. Grüner Spargel enthält zusätzlich mehr vom Provitamin A.

Ob man in der Saison nun jeden Tag oder einfach nur ab und zu Spargel essen möchte: Unter www.1000gutegrunde.de finden sich weitere Informationen und jede Menge köstliche Spargelrezepte – zusammengestellt von Ernährungsexperten und angesagten Foodbloggern.

Headline: 52 Zeichen, Subline: 201 Zeichen,

Fließtext: 51 Zeilen à ca. 70 Zeichen = 3.531 Zeichen

Download der Word-Datei:

https://www.dropbox.com/s/2g6twwbi8m6ck7f/PM23_TGG_Spargel.docx?dl=1





Bild 1: Geschmackssache: Ob grün oder weiß – lecker und gesund sind beide.

Bild 2: Viele Menschen freuen sich schon auf den Beginn der Spargelzeit.

Bild 1+2: © Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe

Download (Zip):

https://www.dropbox.com/s/anns8awykh1nz2b/PM23_TGG_Spargel_B1%2B2.zip?dl=1



Bild 3: Spargel mal anders: Die grünen Stangen liegen dekorativ auf einer Tarte.

Bild 4: Ganz einfach, aber sehr lecker ist der lauwarmer Spargelsalat.

Bild 3+4: © Foodistas / Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe

Download (Zip):

https://www.dropbox.com/s/3c9302ar4k013l7/PM23_TGG_Spargel_B3%2B4.zip?dl=1





Grüne Spargeltarte

Zutaten:

- 500 g grüner Spargel
- 2 Rollen frischer Blätterteig aus dem Kühlregal
- 2 Eier + 1 Eigelb (Größe M)
- 2 EL Milch
- 100 ml Sahne
- 100 g Schmand
- Muskatnuss
- grobes Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- 100 g geriebener Käse, z. B. Cheddar

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad (Heißluft) vorheizen. Einen der Blätterteige ausrollen und in eine Backform legen. Das Eigelb zusammen mit der Milch verquirlen und mit einem Pinsel auf dem Blätterteig verteilen. Mit einer Gabel mehrfach einstechen (so geht der Blätterteig gleichmäßig auf). Den Boden für 4 Minuten in den Backofen geben.

In der Zwischenzeit das Oberteil für die Tarte aus dem anderen Blätterteig schneiden. Hierfür einen Rand von 3 cm an jeder Seite anfertigen. Diesen anschließend auf das vorgebackene Blätterteigstück legen, ebenfalls mit Eigelb bestreichen und das Ganze noch einmal für weitere 4-6 Minuten schön knusprig backen.

Für den Belag Schmand, Sahne, die beiden Eier, 50 g Cheddar und die Gewürze miteinander vermengen. Den Spargel waschen und holzige Enden entfernen. Nun die Creme auf den Blätterteig geben, den Spargel darauf verteilen und den restlichen Cheddar darüber streuen. Die Tarte für weitere 8-10 Minuten goldbraun backen.





Lauwarmer Spargelsalat

Zutaten (für zwei Personen):

- 200 g Orecchiette
- 150 g weißer Spargel
- 50 g Speckwürfel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Butter
- 2 EL Olivenöl
- Chiliflocken
- grobes Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- 30 g geriebener Parmesan
- 2 EL gehackte Mandeln
- 1/2 Bund glatte Petersilie

Zubereitung:

Die Pasta nach Packungsanleitung zubereiten. Die gehackten Mandeln für 4-6 Minuten in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Den Speck zusammen mit dem Olivenöl in einer Pfanne knusprig ausbraten. Den Knoblauch schälen und fein hacken, anschließend zum Speck geben.

Den Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden. In mundgerechte Stücke schneiden und zum Speck geben. Für 5-8 Minuten je nach Geschmack mit anbraten. Dann mit einer Suppenkelle 50-80 ml des Pasta-Kochwassers dazugeben.

Die Orecchiette abgießen und in die Pfanne geben. Die Butter sowie die Hälfte des Parmesans ebenfalls dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Die Petersilie waschen, trockentupfen und fein hacken. Zusammen mit dem restlichen Parmesan zur Pasta geben und den Salat noch lauwarm servieren.





Über „Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe“

Es gibt 1000 gute Gründe, sich mit Obst und Gemüse gesund und lecker zu ernähren. Deshalb hat die Erzeugergenossenschaft Landgard, Deutschlands führende Vermarktungsorganisation für Obst und Gemüse, die Initiative „Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe“ ins Leben gerufen. Ziel ist es, Interesse und Freude an Obst und Gemüse zu wecken und zu unterstützen. Die Initiative verfolgt damit keine vorrangig kommerziellen Ziele.

www.1000gutegrunde.de / www.landgard.de

Als Koch-Experten und Genuss-Fans liefern wir Ihnen gerne weitere Informationen, Ideen und Bilder rund um Obst und Gemüse. Sie haben ein Thema und wollen mehr wissen? Sprechen Sie uns einfach an!

Hinweis zu den Pressebildern:

Bitte beachten Sie, dass die zur Verfügung gestellten Bilder ausschließlich in direktem Zusammenhang mit der Pressemeldung genutzt und veröffentlicht werden dürfen (d.h. beispielsweise nicht als Aufmacherbild ohne direkten inhaltlichen Bezug). Bitte geben Sie dabei immer die Bildcredits an.

