

Gemüsespargel

Gemüsespargel oder **Gemeiner Spargel** (*Asparagus officinalis*) ist eine von ca. 220 Arten aus der Gattung Spargel (*Asparagus*). Umgangssprachlich wird er meist kurz **Spargel** genannt. Gegessen werden die jungen Triebe (griechisch *asp(h)áragos*, „junger Trieb“).

Nutzung



Man unterscheidet zwischen Weiß- (oder Bleich-) und Grünspargel. Bei ersterem werden die Sprossachsen geerntet, bevor sie an die Erdoberfläche

gelangen. Die Spargeltriebe werden in Europa je nach Region von März bis Juni geerntet und sind als Gemüse besonders geschätzt. In Deutschland überwiegt heutzutage der Verzehr von Bleichspargel, in englischsprachigen Ländern (so wie früher auch in Deutschland) der von Grünspargel.

Geschichte

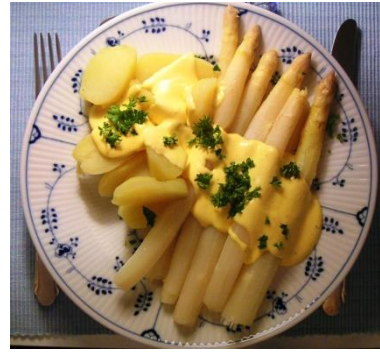
Spargel ist als Gemüse und Heilpflanze seit langem bekannt. In China wurden Spargelpflanzen (Verwandte des jetzigen Gemüsespargels) schon vor über 5000 Jahren gegen Husten, Blasenprobleme und Geschwüre verordnet. Die Ägypter verwendeten ihn vor 4.500 Jahren, Griechen und Römer kannten ihn bereits im 2. Jahrhundert v. Chr. Als Heilpflanze diente bevorzugt wildwachsender Spargel, der schon bei Hippokrates von Kos erwähnt wurde und harntreibend und abführend wirken sowie gegen Gelbsucht helfen sollte.

Verwendung in der Küche

Spargel ist ein sehr empfindliches Gemüse und sollte von der Ernte bis zur Zubereitung sorgsam behandelt werden. Guten weißen oder violetten Spargel erkennt man an geschlossenen Köpfen, gleichmäßigem Wuchs, einem noch feuchten, nicht hohlen Ende (bei Druck mit dem Fingernagel sollte Feuchtigkeit austreten) und an dem quietschenden Geräusch, das frische Spargelstangen beim Aneinanderreiben erzeugen. Dünne Stangen sind von minderer Qualität, die Handelsklasse 1 hat einen Durchmesser von zwölf bis 16 Millimetern, Handelsklasse 1+ einen von 16 bis 26 Millimetern. Grüner Spargel kann etwas dünner sein, der Kopf ist durch die Lichteinwirkung schon leicht geöffnet. Spargel sollte möglichst frisch verzehrt werden, hält sich im Kühlschrank jedoch zwei bis drei Tage, wenn man ihn in ein feuchtes Handtuch einwickelt. Er kann geschält (und auch bereits gekocht) unproblematisch eingefroren werden und ist dann lange Zeit haltbar. Allerdings verringert sich die ge-

schmackliche Qualität. Schälen nach dem Einfrieren und Auftauen ist nicht möglich.

Zubereitung



Spargel wird meistens gekocht, seltener gedünstet oder gebraten. Zur Vorbereitung muss weißer und violetter Spargel geschält werden, da die Schale faserig und zäh ist. Zum Schälen setzt man etwas

Spargelsauce hollandaise unterhalb des Kopfes an und schält in Richtung des Spargelendes. Von ihm sollte ein Stück (bei frischem etwa 1 cm, sonst mehr) abgeschnitten werden, da es holzig und/oder bitter sein kann. Grüner Spargel muss oft nicht geschält werden, häufig nur das untere Drittel. Pro Person sind etwa 500 Gramm Spargel (bezogen auf das ungeschälte Gemüse) angemessen.

Da die zarten Köpfe schneller garen als der Rest, sollte Spargel aufrecht – vorsichtig zusammengebunden – in einem schmalen, hohen Topf bei mäßiger Temperatur gegart werden. Der Topf darf nicht aus Aluminium sein, da sich der Spargel sonst durch Aluminiumverbindungen grau verfärbt. Das Wasser wird mit Salz, etwas Zucker und einem Stück Butter angereichert und sollte nur bis höchstens knapp unter die Köpfe reichen. Man kann Zitronensaft hinzugeben, der für eine helle Farbe des Spargels sorgt, aber das Aroma leicht überdeckt. Je nach Dicke wird der Spargel 8 bis 15 Minuten gegart.

Inhaltsstoffe und Wirkung

Spargel enthält durchschnittlich 2,26 % Proteine, 0,31 % Fett, 0,47 % Kohlenhydrate, 2,80 % sonstige stickstofffreie Substanzen, 1,54 % Cellulose, 0,57 % Phosphor und 92,04 % Wasser. Aufgrund des enthaltenen Asparagins und seines hohen Kalium-Gehalts wirkt er harntreibend.

Spargel enthält in 100 Gramm Frischsubstanz:

- 4 mg Natrium
- 210 mg Kalium
- 20 mg Calcium
- 20 mg Magnesium
- 45 mg Phosphor
- 1 mg Eisen
- 500 I.E. Vitamin A
- 0,11 mg Vitamin B₁
- 0,12 mg Vitamin B₂
- 0,60 mg Vitamin B₆
- 1 mg Niacin
- 20 mg Vitamin C
- 2,5 mg Vitamin E

Alle von uns gesammelten Lebensmittel werden in unserem Tafelladen sorgfältig sortiert und bereitgestellt.

Wir halten uns gewissenhaft an die geltenden Hygienebestimmungen!

Tafel Markgräflerland e.V.