



Wissen aus der Bäuerinnenschule

Heimischer Spargel ist Spitze!

Schweizer Spargel ist frisch. Dank kurzen Transportwegen innerhalb der Schweiz gelangt heimischer Spargel auf kürzestem Weg direkt auf Ihren Tisch. Angebaut wird er beim Produzenten in Ihrer Nähe.

Was haben Spargel und Maiglöckchen gemeinsam? Beide erfreuen die Sinne im Frühjahr. Das Maiglöckchen spricht unsere Augen und die Nase an, der Spargel dagegen die Zunge und den Gaumen. Beide gehören zur Familie der Liliengewächse (Liliaceae). Während das Maiglöckchen ohne unser Zutun in lichten Wäldern wächst und gedeiht, stellt der Asparagus einige Ansprüche: viel Pflege und Zuwendung, Fachwissen und Geduld.



Jetzt aktuell ist überall in den Verkaufsregalen heimischer Spargel zu finden. Bild: pixabay.com

Einkauf

Es empfiehlt sich, nur wirklich frischen Spargel einzukaufen. Probe: lässt der Spargel beim Zusammendrücken am Schnittende Saft und quietscht, wenn zwei Stangen aneinander gerieben werden, so ist er frisch.

Deshalb gilt der Grundsatz: **Vom Produzenten direkt zum Konsumenten!** Pro Person wird für ein traditionelles Spargelgericht 500–600 g Spargel eingekauft. Serviert man den Spargel als Vorspeise oder Beilage, verringert sich die Menge entsprechend.

Aufbewahrung

Am besten schmeckt Spargel frisch. Bis zur Zubereitung wickelt man weissen Spargel ungeschält in ein feuchtes Tuch und legt ihn bei 2–5° C in den Kühlschrank. Grün- und Violettspargel kann stehend in einem mit wenig Wasser gefüllten Gefäss ebenfalls kühl aufbewahrt werden.

Rüsten von heimischem Spargel

Um das Kleben der Spargelschalen am Schäler zu verhindern, den Spargel vor dem Rüsten während 10 min ins eiskalte Wasser legen. Bleichspargel wird mit einem gut schneidenden Sparschäler (es ist kein spezieller Spargelschäler erforderlich) vom Kopf bis zum Schnittende sauber geschält.

Dabei hält man den Spargelkopf sorgfältig mit den Fingerspitzen, während das Spargelende auf dem Rüstbrett aufliegt. Zur Kontrolle, ob der Spargel gut geschält ist, werden vom Spargelende nur 2–3 mm abgeschnitten, mehr wäre unnötiger Verlust.

Zubereitung

Spargel ins kochende Salzwasser legen, das nach Belieben mit etwas Butter angereichert ist. Weissen Spargel je nach Stangendicke 30–40 min im ziehenden, nicht kochenden Wasser garen. Bei Grünspargel verkürzt sich die Kochzeit

auf 10–15 min. Garprobe: mit einem Küchenmesser am Spargelende einstecken – der Spargel soll bissfest bis weich sein. Spargel kann auch im Dampfgarer zubereitet werden. Beachten Sie dazu die Angaben des Geräteherstellers.

Tiefkühlen

Spargel schmeckt nach wie vor am Besten frisch während der Saison. Wer sich bis zur nächsten Saison nicht gedulden kann, friert Spargel ein. Dazu den Spargel rüsten (nicht blanchieren!), flach verpacken und tiefkühlen. Zubereitung: Spargel im gefrorenen Zustand ins kochende Salzwasser geben und wie gewohnt garen.

Gesundheit

Spargel enthält sehr viel Asparaginsäure und Kalium, welche die Nierentätigkeit anregen. Durch den hohen Anteil an Nahrungsfasern bringt Spargel einen trägen Darm wieder in Schwung. Gift- und Schlackenstoffe können ge-



bunden und ausgeschieden werden. Kaum ein anderes Nahrungsmittel ist so kalorienarm wie Spargel. Er enthält bis zu 95 Prozent Wasser. Zudem verfügt er über wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Die schlanken Stangen enthalten nur wenig Eiweiss und Kohlenhydrate, so gut wie kein Fett und überhaupt kein Cholesterin. Deshalb wird Spargel für Diäten empfohlen. Aber aufgepasst: die feinen Saucen sind meist grosse Kalorienbomben.

Spargel gehört nicht für alle Menschen zu den besonders gesunden Lebensmitteln, denn wer eine eingeschränkte Nierenfunktion oder einen dauerhaft erhöhten Harnsäurespiegel hat, sollte auf grössere Spargelmengen, sowie gleichzeitigen Fleisch- und Weinkonsum verzichten.

Der leicht unangenehme Geruch im Urin wird verursacht durch die im Spargel enthaltenen schwefelhaltigen Aminosäuren.

Wussten Sie dass:

- in den vergangenen 35 Jahren sich der durchschnittliche Spargelkonsum in der Schweiz verdreifacht hat?
- im Jahr 2016 hierzulande 11 000 Tonnen Spargel verschlungen wurden, davon aber lediglich 6,5 Prozent aus heimischer Produktion stammten?
- Spargel, der auf dem Wasser-/Landweg importiert wird, mind. 14 Tage unterwegs ist?
- Spargel von ungefähr 180 Schweizer Gemüseproduzenten angebaut wird, auf einer Fläche von 208 ha Grün- und 183 ha Bleichspargel?
- die meisten Produzenten sich in der Ostschweiz befinden, gefolgt vom Mittelland und der Westschweiz?
- je nach Anbautechnik aus derselben

Pflanze grüner oder weisser Spargel wachsen kann?

- erst ab dem 3. Standjahr erfolgreich Spargel geerntet werden kann?
- die Lebensdauer einer Pflanze 8–10 Jahre beträgt?
- eine Spargelstange bei warmen Tages- und Nachttemperaturen innerhalb von 24 Stunden bis zu 12 cm wachsen kann?

■ Susanne Spaltenstein, Strickhof Bäuerinnenschule