

15.04.2024

Spargelgenuss – darauf kommt es an

Wertvolle Tipps der Verbraucherzentrale NRW rund um die weißen und grünen Frühlingsboten

Echte Spargelfans warten schon ungeduldig auf den Start der hiesigen Saison, denn sie ist nur von begrenzter Dauer und endet immer am 24. Juni. Wie sich frischer Spargel einfach erkennen lässt und er richtig gelagert wird, fasst Hannah Zeyßig, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale NRW zusammen.

- **Das Wetter macht's**

Weißer Spargel und Deutschland haben eine besondere Beziehung. Deutschland gehört weltweit zu den Top 5 der größten Spargelproduzenten, in Europa liegen wir sogar auf Platz eins. Und auch bei der Nachfrage nach dem Gemüse haben wir europaweit die Nase vorn. Rund 1,5 Kilogramm Spargel landen pro Jahr durchschnittlich auf unseren Tellern. Am besten schmecken die empfindlichen Spargelstangen frisch gestochen, darum lohnt der regionale Kauf während der Saison ab Ende März besonders. Steigen die Temperaturen bei uns auf den Anbauflächen tagsüber auf 12 bis 13 Grad unter der Folie, fühlen sich die zarten Stangen wohl und wachsen. Nächtliche Kälte hemmt ihr Wachstum. Deshalb ist der Beginn der Freilandsaison stark von der Witterung abhängig. Klassen sind beim Spargel nicht mehr vorgeschrieben. Viele Händler teilen ihre Ware dennoch von sich aus in die drei Qualitätsstufen Extra, I und II ein. Leicht gekrümmte oder unsortierte Stangen werden oft günstiger angeboten und schmecken genauso gut.

- **Knackig frisch**

Frische Stangen glänzen leicht, haben keine Risse und lassen sich nicht biegen, sondern brechen leicht. Die Schnittstellen müssen hell und saftig, statt bräunlich und trocken sein und bei leichtem Daumendruck sollte Saft austreten. Ein weiteres Frische-Indiz: Spargelstangen quietschen, wenn man sie aneinander reibt. Und die Köpfe sollten fest geschlossen sein und bei Druck nicht weich oder matschig werden.

- **Gut gelagert**

Wer weißen Spargel nicht direkt zubereiten und verzehren will, kann die Stangen ungeschält in ein feuchtes Tuch einschlagen und maximal zwei bis drei Tage im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahren. Spargel lässt sich auch gut einfrieren. Hierzu wird er gewaschen, geschält, die Enden abgeschnitten und roh eingefroren. Nicht blanchie-

tipp
tipp
tipp
tipp
tipp

Verbraucherzentrale

Nordrhein-Westfalen e.V.

Verbraucherarbeit im Kreis Kleve

mobil & digital

Tel. (0211) 50 2222 11

service@verbraucherzentrale.nrw

www.verbraucherzentrale.nrw/kleve

ren! Damit das volle Aroma bei der Zubereitung erhalten bleibt, sollte der gefrorene Spargel direkt in wenig kochendes Wasser gegeben werden.

- **Fix zubereitet**

Das Gemüse zuerst gründlich waschen. Weiße Spargelstangen am besten unterhalb der Köpfe nach unten hin schälen und die Enden abschneiden, vor allem wenn sie trocken oder holzig sind. Bei der grünen Variante muss nur das untere Drittel von der Schale befreit werden. Sehr dünne grüne Stangen müssen gar nicht geschält werden. Spargel stets mit wenig Wasser und geschlossenem Deckel kochen. Weißer Spargel ist nach circa 15 bis 25 Minuten gar. Der Grüne benötigt etwa 10 bis 15 Minuten. Je nach Dicke der Stangen kann die Garzeit variieren; deshalb die Bissfestigkeit zwischendurch prüfen. Extra-Tipp: der grüne Spargel behält seine kräftige grüne Farbe, wenn zum Kochwasser etwas Essig oder Zitronensaft kommt oder die Stangen im Anschluss mit Eiswasser abschreckt werden. Besonders Eilige können kleingeschnittene grüne Spargelstücke auch einfach mit etwas Olivenöl in der Pfanne anbraten oder auf den Grill legen.

Weiterführende Infos und Links:

- Rezept für eine frühlingshafte Spargelquiche:
www.verbraucherzentrale.de/node/44022