

Spargel - harntreibend, aphrodisierend oder einfach nur lecker

Morgens gestochen, mittags auf den Tisch, so frisch sollte der Spargel für den echten Feinschmecker sein. Spargel ist ein lebendes Gemüse, das auch nach der Ernte noch holzig werden kann. Nach seiner Ernte verliert er stündlich an Aroma. Die Aufbewahrung in einem feuchten Küchentuch verhindert lediglich das frühzeitige Austrocknen des Spargels, nicht vor den Verlust des Aromas.

Frischen Spargel erkennen Sie an folgenden Merkmalen:

- die Stangen sind fest, wenig biegsam und brechen leicht
- die Schnittenden sind saftig
- frischer Spargel quietscht, wenn Sie mehrere Stangen aneinander reiben
- wenn er säuerlich riecht, ist er nicht mehr frisch.

Spargel ist reich an Asparaginsäure, die die Nierentätigkeit anregt und somit entwässernde und blutreinigende Wirkung hat. Seine Inhaltsstoffe, wie Niacin und Folsäure, machen ihn zu einem belebenden Verjüngungsmittel. Außerdem beinhaltet Spargel größere Mengen an Vitamin A, C, B1 und B2. Wenn Sie den Spargel nicht gerade in Sauce Hollandaise ertränken, ist er äußerst gesund und ideal zum Abnehmen geeignet. 100 Gramm Spargel haben nur 13 Kalorien.

Das Sonnenlicht gibt dem Spargel drei unterschiedliche Farben, weiß, violett und später dann grün.

Weißer Spargel schmeckt besonders mild. Er wird hierzulande von der Mehrheit der Spargelliebhaber bevorzugt. Um ihn so hell zu erhalten, wird er auf warmen, sandigen und zu lockeren Erddämmen aufgeschichteten Böden kultiviert. Sobald sich die Erdoberfläche leicht hebt und bevor er mit dem Sonnenlicht in Berührung kommt, wird er gestochen. So bleiben auch die Spargelspitzen weiß.

Violetter Spargel ist vom Geschmack her etwas kräftiger und würziger. Spargel, der auf einem Erddamm wächst und nur kurz dem Sonnenlicht ausgesetzt wird, bildet einen violetten bis violett-grünen Kopf. Da sich sein Geschmack nur geringfügig vom weißen Spargel unterscheidet, eignet sich violetter Spargel für alle klassischen Spargelgerichte.

Grüner Spargel wird ohne Erdwälle angebaut. Er ist dem Sonnenlicht ausgesetzt und wird daher durch das Chlo-

rophyll grün. Geerntet wird Grünspargel, wenn er etwa 20-25 cm aus der Erde herausgewachsen ist. Die dünnen Stangen müssen nur im unteren Drittel geschält werden. Der Geschmack ist etwas herzhafter, kräftiger und würziger als der weiße Spargel.

Küchentipps

Spargel kann in einem größeren Topf liegend oder in einem speziellen Spargeltopf aufrecht stehend gekocht werden. Es sollte nur so viel Wasser genommen werden, dass die Stangen gerade bedeckt sind. Benutzen Sie einen Spargeltopf, dann sollte das Wasser nur die Stangenteile umspülen. Die Köpfe garen bei geschlossenem Deckel im Dampf.

Der Spargel wird in das kochende Wasser gegeben. Die Kochzeit richtet sich nach dem Durchmesser der Spargelstangen. Die Garzeit schwankt zwischen 10 und 25 Minuten. Der grüne Spargel ist aufgrund des geringeren Durchmessers meist schon nach 8 bis 15 Minuten fertig. Um die Portionen anschließend gleichmäßig verteilen zu können, wird der Spargel vielfach schon vor dem Kochen portionsweise gebündelt.

Spargel muss geschält werden. Am besten eignet sich dafür ein Kartoffel- oder Spargelschäler. Immer vom Kopf zum Schnittende hin schälen. Die Spargelspitze selbst dabei auslassen. Grünspargel wird nur in der unteren Hälfte geschält. Nach dem Schälen werden die unteren holzigen Enden abgeschnitten.

Spargel lässt sich gut kombinieren. Ob als Salat oder als „Spargel Shanghai“, er ist immer wieder ein Genuss.

