

Allgemeine Informationen zum Spargel

Spargel – das königliche Gemüse

Spargel zählt zurecht zu den Edelgemüsen, denn er ist gesund, anspruchsvoll und hat einen köstlichen Geschmack. Dass er sich darüber hinaus rarmacht, trägt dazu bei, dass seine Fangemeinde immer größer wird. Allein in Hessen wurden 2018 fast 130.000 Tonnen Spargel geerntet. Da das Staudengewächs nur bis zum 24. Juni gestochen werden darf, bringen die Spargelbauern das königliche Gemüse immer früher auf den Markt.

Von den Römern eingeführt

Spargel galt bereits in der Antike als etwas Besonderes. Jedoch wurde zunächst die gesundheitliche Bedeutung des edlen Gemüses wahrgenommen. Bereits 460 vor Chr. hebt der griechische Arzt Hippokrates die stopfende Wirkung des Wurzelgemüses hervor. Auch seine harntreibende Wirkung wurde früh erkannt. Erstmals kultiviert und angebaut wurde der Spargel dann aber von den Römern. Sie waren es auch, die das königliche Gemüse später in Deutschland eingeführt haben. Anfang des 17. Jahrhunderts entstanden die ersten Spargelbeete rund um Berlin, zunächst mit grünem Spargel. Erst viel später setzte sich der weiße Spargel von Norddeutschland kommend im ganzen Land durch. In Hessen wird das Edelgemüse seit 1900 angebaut. Lampertheim war hier Vorreiter, 1920 zog dann Weiterstadt nach.

Von der Sonne verwöhnt

Heute wird Spargel hauptsächlich auf leichtem, sandigem, wasserdurchlässigem und humosem Boden angebaut. Hessen gehört mit 1.927 Hektar zu einem der bedeutendsten Anbaugebieten Deutschlands. Vor allem in den südlichen Landkreisen Darmstadt-Dieburg, Groß-Gerau und Bergstraße wird schwerpunktmäßig Spargel angebaut. Unter den typischen Erdwällen ruhen die weißen Stangen, bis sich die Erdoberfläche leicht hebt und sie gestochen werden können. Vor allem die Sonne beeinflusst das edle Gemüse. Je intensiver die Sonneneinstrahlung, desto höher der Vitamin- und Mineralstoffgehalt und desto früher die Ernte. Ein Grund, weswegen die Spargelbauern mit Verfrühungsmethoden den Anstich des Spargels immer weiter nach vorne ziehen.

Vom Samen bis zur Sprosse

„Stich den Spargel nie nach Johanni“ – so lautet eine alte Bauernregel. Ab dem 24. Juni sollte man der Spargelpflanze eine Regenerationsphase gönnen. Diese benötigt sie, um bis zur nächsten Saison wieder Kraft zu tanken. Spargel ist eine einkeimblättrige Staude, die von der Familie der Spargelgewächse (Asparagaceae) abstammt. Bei uns wird der Speisespargel

Pressekontakt:
MGH GUTES AUS HESSEN
Verena Berlich
Homburger Straße 9
61169 Friedberg
Tel. 06031 7323-64
oder 0171 3180601
vberlich@gutes-aus-hessen.de

Asparágus officinalis angebaut. Im Frühjahr werden Samenkörner des Spargels mit großem technischem Aufwand gelegt. Im Folgejahr wird die Pflanze gerodet, nach Klassen sortiert und schließlich 20 Zentimeter tief in die Erde eingepflanzt. Im zweiten Jahr kann der Spargel rund zehn Tage geerntet werden. Erst im dritten Jahr liefert er die volle Ernte. Zu Saisonbeginn wächst der Spargel etwa einen Zentimeter pro Tag, nach 20 bis 25 Tagen bis zu fünf Zentimeter.

Seinen Preis wert

Wer einmal den Spargelbauern bei der Ernte zugesehen hat, weiß um den aufwendigen, pflege- und arbeitsintensiven Anbau. Das Edelgemüse wird auch heute noch überwiegend von Hand geerntet. Und zwar mit besonderer Technik sanft aus dem Boden abgestochen, ohne dabei die Wurzel zu beschädigen. Kein Wunder, dass frischer heimischer Spargel seinen Preis hat.

Für jeden Geschmack etwas dabei

Durch die unterschiedlichen Handelsklassen, in die das Saisongemüse nach der Ernte eingeteilt wird, ist für jeden Geschmack und Geldbeutel etwas dabei. Man teilt den Spargel in drei EU-Handelsklassen ein: die extra Klasse (gerade, fest geschlossene Köpfe, Mindestdurchmesser 12 mm) und die Handelsklassen I (möglichst gerade Stangen, leichte Verfärbungen erlaubt, Mindestdurchmesser 10 mm) und II (leicht gebogene Stangen, nicht ganz geschlossene Köpfe, leichte Verfärbungen, Mindestdurchmesser 8 mm). Bei den Handelsklassen I und II bieten manche Händler auch noch unterschiedliche Sorten von 1 bis 4 an. Diese Sorten stehen für die Dicke der Spargelstangen: „1“ sind dickere Spargel als „4“.

Schlank durch Spargel

Ganz gleich, welche Handelsklasse man wählt, das königliche Gemüse ist eine wahre Vitamin- und Mineralstoffbombe und eignet sich hervorragend zum Entschlacken. Kein Gemüse enthält so viel Wasser – 90 Prozent – und so wenig Kalorien – nur 18 kcal/100 g. Gleichzeitig deckt eine Portion den Tagesbedarf an Vitamin C und E. Der hohe Anteil an Nahrungsfasern und Asparaginsäure bringt nicht nur den Darm in Schwung, sondern regt auch noch die Nierentätigkeit an und entwässert somit. Sogar Diabetiker können Spargel unbesorgt genießen.

Frisch am besten

Frischen Spargel erkennt man an der glänzenden Schale, dem saftigem Anschnitt und Quietschen beim Aneinanderreiben der Stangen. Geschält werden sollte das weiße Edelgemüse ganz sparsam, aber vom Kopf bis zum unteren Ende. Ob man die Stangen am besten liegend oder stehend kocht, ist jedem selbst überlassen. Wer den etwas bitteren Geschmack des

Pressekontakt:
MGH GUTES AUS HESSEN
Verena Berlich
Homburger Straße 9
61169 Friedberg
Tel. 06031 7323-64
oder 0171 3180601
vberlich@gutes-aus-hessen.de

Gemüses reduzieren möchte, gibt eine Prise Zucker ins Kochwasser. Frischer Spargel hält sich in ein feuchtes Küchentuch gewickelt bis zu drei Tagen im Kühlschrank. Für den noch späteren Verzehr sollten die Stangen geschält und roh eingefroren werden. Vor dem Verzehr gefroren einige Minuten ins heiße, gesalzene Wasser geben.



Pressekontakt:
MGH GUTES AUS HESSEN
Verena Berlich
Homburger Straße 9
61169 Friedberg
Tel. 06031 7323-64
oder 0171 3180601
vberlich@gutes-aus-hessen.de