



Pressemitteilung

Die Spargel-Saison erreicht jetzt ihren Höhepunkt

Die Deutschen sind Weltmeister im Spargelverzehr. Knapp 1,1 Kilogramm* der weißen Stangen verspeisten die Verbraucher im vergangenen Jahr – so viel wie in keinem anderen Land. Jetzt ist das Angebot besonders groß und die Bundesbürger können sich an dem schmackhaften Gemüse satt essen.

Berlin, 13. Mai 2014. Spargel schmeckt einfach lecker, vor allem wenn er aus heimischem Anbau stammt und aufgrund der kurzen Transportwege besonders frisch ist. Das königliche Gemüse ist in diesem Jahr besonders früh in die Saison gestartet. Grund dafür ist die milde Witterung. So kommen wir hierzulande besonders lange in den Genuss der leckeren Stangen.

Spargeleinkauf: Das gilt es zu beachten

Frischen Spargel erkennt man an seinem seidigen Glanz, am angenehmen Geruch und an geschlossenen Köpfchen. Lassen sich die Stangen nicht biegen und quietschen sie, wenn man sie aneinander reibt, sollten sie definitiv in den Einkaufskorb wandern.

Lagerung: So bewahrt man die Stangen richtig auf

Spargel am besten immer nach dem Einkauf sofort verzehren. Ist dies nicht möglich, halten sich die Stangen eingewickelt in einem feuchten Tuch etwa zwei bis drei Tage im Kühlschrank. Soll das Gemüse länger aufbewahrt werden, findet es im Tiefkühlfach Platz. Dafür muss es erst geschält werden. Bei der Zubereitung wird das gefrorene Gemüse direkt in das kochende Wasser gegeben. Den Spargel bei Bedarf vorher in Stücke schneiden und in einen Frischhaltebeutel packen. So kann er später portionsweise entnommen werden.

Zubereitung: Spargelkochen leicht gemacht

Spargel immer gründlich waschen. Ob die Stangen im Anschluss geschält werden müssen, hängt von der Sorte ab: Bei grünem Spargel bleibt die Schale dran, bei weißen und violetten Stangen muss sie runter. Dafür den Spargelschäler direkt unter dem Kopf ansetzen und langsam nach unten ziehen. Im Anschluss zwei bis drei Zentimeter der Stangenenden abschneiden. Dann ab damit in den Topf.

Weißer Spargel: Der Allrounder in der Küche

Es muss nicht immer Sauce Hollandaise sein: Weißer Spargel entfaltet sein Aroma besonders gut in Kombination mit Zitronensauce oder Mohn. Die

feinen Stangen punkten pur mit zerlassener Butter, als Quiche oder würzig-süßer Belag auf French Toast mit Chorizo. Ein wahrer Klassiker der Zubereitung: Die Spargelsuppe.

Grüner Spargel: Das passt dazu

Schon einmal grünen Kräuter-Spargel mit getrockneten Tomaten, Schinken oder Ziegenfrischkäse aus dem Wok probiert? Die Kombination eignet sich hervorragend als Vorspeise. Auch im Tsatsiki macht sich das Gemüse besonders gut, ebenso als Brotbelag in einer frühlingsfrischen Käsecreme.

Violetter Spargel: Lecker und raffiniert

Violetter Spargel schmeckt mit Vollkornnudeln und einer Parmesan-Senf-Sauce einfach himmlisch. Auch in Verbindung mit Kartoffelpuffern und Parmaschinken können die Stangen ganz klar überzeugen. Als Mousse mit Mandelstreuseln und Basilikum verwöhnen sie Liebhaber von Süßspeisen.

Schon gewusst:

- Grüner Spargel wird beliebter: Seit 2006 wurden über 60 Prozent mehr Stangen von den Deutschen verspeist.
- Die größten Anbaugelände für Spargel liegen in Niedersachsen (4.303 Hektar), Nordrhein-Westfalen (3.242 Hektar) und Brandenburg (2.862 Hektar)
- Spargel wird auf einer Ertragsfläche von knapp 20.000 Hektar angebaut, das ist Rekord in Deutschland. Die Stangen sind die wichtigste Gemüsekultur hierzulande.

* Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH (AMI) 2014

Rezept-Tipp: Spargel mit Sesam und Zitronen- Meerrettich-Sauce





Zubereitungszeit: 35 min
Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten (Für 4 Personen):

1 kg weißer Spargel
1 TL Salz
1 TL Zucker
1 Stück frischer Meerrettich, 2-3 cm lang
1 - 2 Zitronen
250 g Butter
125 ml trockener Weißwein
1 EL Weißweinessig
2 Eigelbe
weißer Pfeffer
2 EL Sesam

Zubereitung:

1. Den Spargel gründlich schälen und holzige Enden abschneiden. In einem weiten Topf Wasser mit Salz und Zucker aufkochen lassen. Den Spargel dazu geben, Temperatur reduzieren und ca. 15 Minuten gar ziehen lassen.
2. Für die Sauce den Meerrettich schälen und fein reiben. Den Saft der Zitronen auspressen. Die Butter zerlassen und den Schaum abschöpfen. Den Wein mit dem Essig in einen Topf geben und um etwa 2/3 einreduzieren lassen. Leicht abkühlen lassen und mit den Eigelben in eine Metallschüssel geben. Über einem heißen Wasserbad cremig schlagen. Von der Hitze nehmen, die Butter zuerst tropfenweise, dann in dünnem Strahl unter ständigem Weiterrühren dazu geben, bis eine cremige Sauce entsteht. Die Eimasse darf nicht gerinnen. Den Zitronensaft sowie den Meerrettich unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Den Spargel aus dem Kochwasser heben und auf eine Platte legen. Mit der Sauce übergießen, mit dem Sesam bestreuen und servieren.

Nährwerte (Pro Portion):

kcal: 598
kJ: 2506
EW: 8,1 g
KH: 6 g
F: 58 g
BE: 0,5
Bst.: 4,1 g
Chol.: 264 mg



Über die BVEO

Die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e. V. (BVEO) ist ein Zusammenschluss von 40 Mitgliedern (30 Erzeugerorganisationen und zehn Einzelunternehmen) der deutschen Obst- und Gemüsebranche. Der Verband vertritt die politischen Interessen seiner Mitglieder, organisiert Messe- und Kongressauftritte und steuert PR- sowie Marketingmaßnahmen.

Kontakt:

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse

Marie Fuchs

Tel. 0221-56938-124

Fax 0221-56938-201

Email: presse@deutsches-obst-und-gemuese.de

<http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de>