

Einkaufstipps für Spargel

...Wie erkenne ich frischen Spargel - Handels/Güteklassen und Farben des Spargels

Spargel: gesundes vitaminreiches Gemüse. Die Spargelsaison ist kurz, deshalb so oft wie möglich genießen...frisch auf den Tisch!

“Bis Johanni nicht vergessen! Sieben Wochen Spargel essen...” sagt der Volksmund



Spargelsaison, das ist die Zeit für das gesunde "Königliche Gemüse", auf das sich jedes Jahr immer wieder viele Feinschmecker freuen...

...und das hat einen guten Grund! Spargel gehört zwar nicht unbedingt zu den preiswerten Gemüsesorten, doch er ist sehr gesund, hat eine Menge Vitamine und ist ein echter Schlankmacher, wenn man bei den fettreichen Soßen, wie z.B. bei der Sauce Hollandaise oder auch bei der Butter ein wenig aufpasst. Der Spargel selbst hat nur sehr wenige Kalorien...100 g gekochter Spargel hat nur 13 Kalorien! Da kann man schon eine Menge essen. Er besteht zu 95% aus Wasser, hat 0,1 g Fett, 1,5 g Kohlenhydrate und 1,7 g Eiweiß. Zudem enthält er Phosphor, Kalium, Kalzium, und Natrium. Nicht zu vergessen die Vitamine A für gutes Sehen, B1 und B2 für Haut und Nerven, Vitamin C und Vitamin E. Besonders Vitamin E ist ein richtiger Energiespender und lässt Müdigkeit und Abgeschlagenheit verschwinden.

Spargel kaufen

Je nach Wetterlage beginnt die Erntezeit für den heimischen Spargel etwa Ende April und endet nach alter Tradition am 24. Juni (Johannistag). Die Pflanzen sollen sich dann regenerieren und im nächsten Jahr viele neue Sprossen ausbilden. Der etwas höhere Preis ist gerechtfertigt, denke ich, denn die volle Ernte kann der Spargelbauer auch erst im dritten Jahr nach dem Anbau erzielen und... Spargel muss immer noch von Hand geerntet werden und geht ganz schön ins Kreuz. Die Preise schwanken aber von Jahr zu Jahr deutlich. Spargel kauft man am besten direkt beim Bauern im Hofladen oder auf Spargelhöfen, Wochenmärkten oder an den vielen

Spargelständen die zur Saisonzeit oft an Straßenrändern stehen. Da lohnt sich immer ein Preisvergleich!

Woran erkenne ich frischen Spargel? Frische Spargelstangen erkennt man daran, dass sie sich nicht biegen lassen und sie müssen schön fest sein. Man sollte mit dem Fingernagel den Spargel leicht einritzen können, der austretende Saft sollte schön frisch riechen und die Enden dürfen auf keinen Fall holzig und-oder hohl sein. Man kann auch die Spargelenden leicht zusammendrücken. Wenn Saft austritt, ist das auch ein Zeichen für Frische. Auch ein Frischekriterium - Wenn man Spargelstangen aneinander reibt, sollten sie quietschen. Manchmal haben die Spargelstangen bräunliche Rillen oder Flecken - den **Spargelrost**, der aber unbedenklich ist! Das ist ein leichter und ganz natürlicher Pilzbefall, der nur dann entsteht, wenn der Spargel nicht unerlaubt und zusätzlich gewässert wurde und ist **kein Kriterium für schlechte Ware!** Oft sieht man, dass die Spargelköpfe nicht mehr ganz geschlossen sind. Wenn die Optik auf dem Teller zweitrangig ist und nur der Geschmack zählt, dann darf man gerne zugreifen, denn diese Stangen schmecken genauso gut! Oft wird auch Bruchspargel angeboten, denn die Spargelstangen gehen manchmal beim Waschen oder Schälen kaputt. Diese Spargelstücke werden oft günstig angeboten und eignen sich toll für Salate, Suppen oder auch für gebratenen Spargel. Ich greife öfter mal auf den Bruchspargel zurück. Geschmacklich ist der Bruchspargel genau so gut wie die der Stangenspargel...nur das Schälen ist etwas komplizierter ;-) Wenn man Glück hat wird der Spargel aber auch schon für einen kleinen Aufpreis direkt am Stand geschält :-))

Was bedeutet die Handelsklasse/Güteklasse bei Spargel eigentlich?

Spargel wird in verschiedenen Handelsklassen angeboten, das sehen wir immer an den unterschiedlichen Kistchen am Stand. "Welcher Spargel soll's denn sein?", ist die Frage. Wir sehen dünne Stangen, dicke Stangen, krumme Stangen. Manche haben violettfarbene und nicht mehr ganz geschlossene Köpfchen und den Bruchspargel. Jetzt kommt es darauf an, welche optischen Ansprüche wir haben. Wenn wir Gäste einladen, sollen es vielleicht die ganz weißen, geraden und gleichmäßig dicken Stangen sein und die Köpfchen sollen geschlossen sein! Für ein zwangloses "Spargel Happening" dürfen es gern die nicht so prachtvollen Exemplare mit kleinen Schönheitsfehlern sein!

Die Stangen unterscheiden sich in verschiedenen Handelsklassen:

- **Handelsklasse I/ Extraklasse/Super**
Das ist Spitzenqualität, also die höchste Qualitätsstufe. Die Spargelstangen müssen ganz gerade gewachsen sein und die Spargelköpfe müssen fest verschlossen sein. Sie müssen einen Durchmesser von 16 bis 26 mm haben und die ideale Länge ist 22 cm.
- **Handelsklasse I - gute Qualität** Diese Stangen sind schön gerade gewachsen und die Köpfe sind fest verschlossen. Sie dürfen leichte Roststellen aufweisen, die man aber beim Schälen ganz leicht entfernen kann. Die Enden sind nicht hohl, sondern schön gerade geschnitten und glatt.
- **Handelsklasse II - sieht nicht ganz so gut aus, entspricht aber den Mindesteigenschaften** Diese Stangen sind nicht ganz so gerade gewachsen,

dürfen auch schon mal krumm sein und die Spargelköpfe sind oft nicht mehr ganz geschlossen. Der sogenannte "Spargelrost" darf vorhanden sein, muss sich beim Schälen aber auch leicht entfernen lassen! Die Stangen dieser Handels/Güteklasse haben einen Durchmesser von ca. 12 mm und sind etwa 12 bis 22 cm lang.

Welche Farbe darf's denn sein?

Weißer Spargel

Der weiße Spargel ist immer noch der Beliebteste bei uns. Er wird schon gestochen, wenn die Erdoberfläche sich nur ganz leicht hebt und der Spargel noch nicht mit dem Sonnenlicht in Berührung gekommen ist, somit bleiben auch die Spargelköpfe schön weiß.

Violetter Spargel

Der violette Spargel ist etwas würziger und kräftiger im Geschmack als der weiße Bleichspargel. Er wird gestochen, wenn die Spitze des Spargels schon ganz leicht die Erdoberfläche durchbrochen hat. Unter Einwirkung des Sonnenlichts färben sich die Spargelspitzen ganz schnell violett. Er eignet sich ebenfalls für alle Spargelgerichte! Es gibt immer mehr Liebhaber des violetten Spargels.

Grüner Spargel

Weißer und violetter Spargel wird in sogenannten Erdwällen angebaut. Das ist beim grünen Spargel nicht der Fall. Er wächst über der Erde und das Sonnenlicht verfärbt ihn durchgehend grün. Die grünen Spargelstangen sind dünner und der Geschmack ist durchgehend kräftiger und würziger wie die weißen Sorten. Beim grünen Spargel muss nur das untere Ende geschält werden.
