



Gärtnerhof Staudenmüller

Askanische Straße 1, 17268 Templin,
Ortsteil Vietmannsdorf, Tel. (039882) 263

- ◆ Hofladen in Vietmannsdorf: jederzeit
- ◆ CSA gemeinsam landwirtschaften im Aufbau
- ◆ Ferienwohnungen

Grüenspargel



Grünpargel – ASPARAGUS OFFICINALIS L.

Spargel mit seinem besonderen, feinen Duft, sowie der ungewöhnlichen Beschaffenheit ist ein beliebtes Frühjahrgemüse in unseren Küchen. Meist wird weißer Spargel verwendet, leider, denn der Grünpargel hat einiges mehr zu bieten und kommt frisch von unserem Acker.

DIE BIOLOGIE

Das ausdauernde Gewächs sammelt in einer waagerechten, verdickten Wurzel (Rhizom) Nährstoffe zum Überwintern. Im Frühjahr wachsen hieraus die zu erntenden Spargelsprosse. Die letzten Sprosse lässt man ab dem Johannitag (24. Juni) auswachsen, dass die Pflanze Kräfte für das nächste Jahr sammeln kann. Dabei wachsen aus den helleren dreieckigen Schuppenblättern in Büscheln nadelartige Kurztriebe. Handelt es sich um eine weibliche oder zwittrige Pflanze, bilden diese gelbliche Glockenblüten, die zu roten Beeren reifen.

DER ANBAU

Die Spargelpflanze wird gesät und kann von dem dritten bis zum achtzehnten Lebensjahr beerntet werden. Grünpargel ist eine faserärmere Sorte, die oberirdisch wächst und nicht gehäufelt oder mit Folie bedeckt werden muss. Gejätet wird im Frühjahr und während der Erntesaison. Nach der Ernte wird das Beet mit dem Pferd oder dem Traktor gehackt und anschließend vollständig mit Grünschnitt, Heu oder Kompostmist bedeckt. Dieser dient der Bodenfruchtbarkeit, und stellt den Pflanze und dem Bodenleben Nährstoffe zur Verfügung.

DIE GESCHICHTE

Wildformen kommen aus dem östlichen Mittelmeergebiet und Kleinasien (fruchtbarer Halbmond). Schon die Pharaonen fanden den Spargel schmackhaft. Seine Kultivierung begann mit den alten Griechen und erst im 16. Jahrhundert wurde er auch in Mitteleuropa angebaut.

WIRKUNG UND INHALTSSTOFFE

Nährstoffe	%	Vitamine	%
Wasser	93,60	β-Karotin	0,50
Eiweiß	1,90	Vitamin B1	0,11
Fett	0,14	Vitamin B2	0,11
Kohlenhydrate	2,00	Niacin	1,00
Ballaststoffe	1,50	Vitamin C	19,90
Mineralstoffe	0,60		

Grünpargel enthält mehr Karotin (pflanzlicher Farbstoff, Vorstufe des Vitamin A) und Vitamin C. Das kalorienarme Gemüse hat sehr viel Eiweiß, besonders charakteristisch ist die Aminosäure Asparagin. Diese kann dem Menschen bei der Entgiftung von körperfremden Stoffen helfen und ist als harntreibendes Mittel bekannt.

IN DER KÜCHE

- ◆ Ungeschält, in ein feuchtes Tuch gewickelt und im Kühlschrank halten die Stangen 4 Tage lang frisch.
- ◆ Nur das untere Drittel des Grünpargels sollte geschält werden.
- ◆ Pro Person rechnet man ca. 250-500g Spargel.
- ◆ Die Schalen können ausgekocht werden. Zu einer Mehlschwitze gibt man den dabei entstandenen Sud, sowie das Spargelkochwasser. Mit Muskat und Salz abgeschmeckt und eventuellen Resten des Spargelessens verfeinert ergibt dies eine schmackhafte Suppe.
- ◆ Der geschälte Spargel wird ca. 5-10 min in Salzwasser (wenig Salz, 1 Messerspitze Honig erhöht das Aroma) gar gekocht. Dazu kann man klassisch Kartoffeln, Holländische Sauce und braune Butter (Butter in der Pfanne erhitzen und Semmelbrösel darin anrösten) servieren.
- ◆ Es geht auch roh. Dazu schneidet man die Spargelstangen sowie Champions in feine Scheiben. Diese werden gemischt, und mit einer Marinade aus Weißweinessig, Koriander, Honig und Kräutersalz übergossen. Vor dem Servieren kommen Öl und gehackte, frische Kräuter dazu.