



Der Spargel:

Wissenschaftlicher Name	Asparagus officinalis
Familie	Spargelgewächse
Sorten	Etwa 300 verschiedene Arten weltweit
Herkunft	Mittel- und Südeuropa
Anbau	<p>1.Jahr: Vorbereitung des Feldes und Pflanzung 2.Jahr: ausreichende Bewässerung und Düngung 3.Jahr: trockene, warme Standorte auf Dämmen, Ernte</p> <p>Aussaart: Herbst (1.Jahr) Ernte: April- 24. Juni (3.Jahr)</p>
Merkmale	<p>Pflanze: mehrjährige, krautige Pflanze, 0,6-1,5 Meter groß, wächst vorwiegend unterirdisch</p> <p>Frucht: grün, weiß oder lila (je nach Lichteinfluss), stangenförmig mit Kopf, ca. 20 cm lang</p> <p>Geschmack: nussig-mild, leicht bitter</p>
Wissenswertes	<p>Deutschland gehört zu den führenden Spargelerzeugern in Europa, 2020 waren es rund 22.000 ha Anbaufläche. Somit ist der Kauf und Verzehr durch vorhandene Regionalität und meist auch gezwungene Saisonalität (Angebot frischen Spargels nur von April-Juni) nachhaltig. Spargel fördert die Nierentätigkeit und wirkt so entwässernd.</p> <p>Der Name „officinalis“ heißt übersetzt „heilkräftig“ und verweist somit auf die Nutzung als Heilpflanze.</p> <p>Geschlossene Spitzen, eine glänzende Schale und eine saubere und feuchte Schnittfläche sind gute Frischeindikatoren. Außerdem sollten die Stangen beim Aneinanderreiben leicht quietschen.</p> <p>Spargel feucht lagern. Weißer Spargel bleibt ungeschält und eingewickelt in feuchten Tüchern etwa zwei bis drei Tage im Gemüsefach des Kühlschranks frisch.</p>

Inhaltsstoffe

Hoher Wassergehalt (>90%)

Vitamine:

Folsäure

Beta-Carotin

Vitamin C

Mineralstoffe:

Kalium

Rezeptidee: Pasta mit grünem Spargel, Tomaten und Pinienkernen (4 Portionen)

Zutaten:

400g Vollkorn-Penne
500g grüner Spargel
250g Cocktailtomaten
40g Pinienkerne
4 EL Olivenöl
20g Basilikum
Jodsalz mit Fluorid
Pfeffer

Übrigens wird Spargel auch heute i.d.R. noch einzeln, per Hand gestochen, da es keine guten Erntemaschinen dafür gibt.

*Das macht die Ernte sehr aufwendig und den Preis verhältnismäßig hoch.

Utensilien:

Küchenwaage, Esslöffel, Topf, Sparschäler, Schneidbrett, Küchenmesser, Pfanne, Abtropfsieb, Teller

1.Schritt: 400g Vollkorn-Penne, 500g grüner Spargel, 250g Cocktailtomaten, 40g Pinienkerne, Jodsalz

Nudeln nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser bissfest garen. Spargel waschen, unteres Drittel schälen und die Stangen leicht schräg in ca. 2 cm kleine Stücke schneiden. Tomaten waschen, putzen und halbieren. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten und wieder herausnehmen.

2.Schritt: 4 EL Olivenöl, Jodsalz, Pfeffer

Das Öl in der Pfanne erhitzen und die Spargelstücke darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten langsam anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Falls nötig etwas Wasser dazugeben. Ist der Spargel gar und hat noch Biss, die Tomaten untermengen und 1-2 Minuten heiß werden lassen.

3.Schritt: 20g Basilikum

Inzwischen Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Bis auf einige Blätter grob hacken. Nudeln abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Beides mit Pinienkernen und gehacktem Basilikum unter den Spargel mengen. Auf 4 Teller verteilen und mit restlichem Basilikum garnieren.

Nährwerte:

Energie (kcal) – 496/Portion
Kohlenhydrate – 59g/Portion
Eiweiß – 18g/Portion
Fett – 18g/Portion