

Kochworkshop Spargel und Rhabarber

Kleine Spargelkunde



Weißer Spargel

Er wächst vorwiegend unterirdisch, dazu wird die Erde auf den Feldern „angehäufelt“. Bei uns beginnt die Spargelzeit Mitte April und endet traditionell am 24. Juni (Johannistag).

Weißer Spargel wird immer geschält!



Grüner Spargel

Er wächst vorwiegend überirdisch, daher die grüne Farbe.

Grüner Spargel muss nicht geschält werden und eignet sich auch zum Grillen oder Braten.



Thai Spargel, Wilder Spargel

Dabei handelt es sich um sehr jungen grünen Spargel oder auch wild wachsendes nicht kultiviertes Gemüse.

Der weiße Spargel ist besonders mild, der grüne/violette etwas kräftiger. Grüner Spargel schmeckt am kräftigsten. Er ist darüber hinaus am vitaminreichsten.

Guten und frischen Spargel erkennt man daran, dass er glatt und glänzend ist, die Schnittflächen sollten noch feucht und nicht eingetrocknet sein. Richtig frischer Spargel quietscht, wenn man die Stangen aneinander reibt. Außerdem sollten die Spitzen geschlossen sein. Manche schlagen zwei Stangen Spargel gegeneinander, wenn ein heller Ton erklingt, ist der Spargel frisch.

Spargel besteht zu 93 Prozent aus Wasser. 100 Gramm Spargel haben nur 17 Kalorien (85 Joule) sowie 2 g Kohlenhydrate. Neben der entschlackenden Asparaginsäure enthält Spargel Kalium, Phosphor, Kalzium und die Vitamine A, B1, B2, C, E sowie Folsäure.

Spargelzubereitung

Weißer Spargel sollte geschält werden. Dazu eignet sich ein Kartoffel- oder Gemüseschäler. Vom Kopf in Richtung Schnittende schälen. Grünspargel wird nicht unbedingt und wenn nur zum Schnittende hin, sparsam geschält.

Weißer und violetter Spargel wird je nach Dicke 15 bis 20 Minuten in kochendem Wasser, mit etwas Salz, Zucker und Butter (oder: Salz und ein Stück altes Weißbrot, etwas Zitrone), gekocht. Mit einem Küchenmesser oder einer Gabel kann man eine Garprobe machen. Am Spargelende einstechen, es sollte weich sein, aber noch etwas Widerstand bieten. Grünspargel wird 10 bis 15 Minuten gekocht.