

Rezept - Vorschlag

Spargel-Nuss-Salat

250 g Spargel, weiß
250 g Spargel, grün
1 Bund Radieschen
250 ml Wasser
3 EL Joghurt
2 EL Sahnequark
2 EL Nussöl
1 EL Weißwein
1 EL Petersilie, gehackt
2 Eier, hart gekocht
50 g Haselnüsse, grob gehackt
Jodsalz, Cayennepfeffer, Pfeffer

Den Spargel putzen, in Stücke von ca. 3 cm Länge schneiden. Mit je einer Prise Zucker und Salz im Wasser bissfest garen. Spargel herausnehmen. Die verbliebene Brühe abkühlen lassen. Aus Joghurt, Quark, Öl, Spargelbrühe und Wein eine Salatsoße rühren. Die gehackte Petersilie hinein geben. Mit Salz, Cayennepfeffer und Pfeffer würzen. Die Radieschen waschen, trocknen und in Scheiben schneiden. Haselnüsse in einer beschichteten Pfanne trocken anrösten. Zusammen mit den Radieschenscheiben, den gehackten Eiern und den Spargelstücken vorsichtig unter die Salatsoße heben. Dazu passen Pellkartoffeln und als Wein ein trockener Riesling.



Informationen

zum Lebensmittel des Monats

Ministerium für Umwelt und Forsten

Rheinland-Pfalz

Kaiser-Friedrich-Straße 1
55116 Mainz
Tel. 06131 - 16 46 51
Fax: 06131 - 16 17 46 49
Mail: presse@muf.rlp.de
Internet: www.muf.rlp.de

Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e.V.

Ernährungsberatung

Gymnasiumstraße 4
55116 Mainz
Tel.: 01805 - 60 75 60 30
(Mo 9-13 Uhr, Do 13-17 Uhr)
0,12 Euro/Min aus dem deutschen Festnetz
Fax: 06131 - 28 48 25
Mail: ernaehrung@vz-rlp.de
Internet: www.vz-rlp.de

Landesuntersuchungsamt

Mainzer Straße 112
56068 Koblenz
Tel. 0261 - 91 49 506
Fax: 0261 - 91 49 193
Mail: kerstin.stiefel@lua.rlp.de
Internet: www.lua.rlp.de

Rheinland-Pfalz



Ministerium für Umwelt und Forsten

verbraucherzentrale
Rheinland-Pfalz

Gestaltung: www.mediamachine.de / Fotos: pixelquelle.de, aboutpixel.de, photocase.com und Ministerium für Umwelt und Forsten Rheinland-Pfalz

Lebensmittel des Monats

Mai : Spargel



Ministerium für Umwelt und Forsten Rheinland-Pfalz
Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e.V.

Bedeutung für eine gesunde Ernährung

Spargel – das schlanke Gemüse

Spargel schmeckt frisch am besten und ist das ideale Gemüse für die leichte Frühjahrs- und Sommerküche. Mit nur 18 Kilokalorien pro 100 Gramm ist er ausgesprochen kalorienarm.

Spargel ist eine gute Quelle für das Vitamin Folsäure. Eine Portion Spargel von 500 Gramm deckt 50 % der für Erwachsene empfohlenen Tageszufuhrmenge.

Mit der gleichen Portion erhält der Körper mehr als die täglich empfohlene Menge an Vitamin C.

Spargel wirkt zudem entwässernd. Kaliumsalze und Asparaginsäure regen die Nierentätigkeit an und sorgen so für den harntreibenden Effekt.

Wer allerdings zu Nierensteinen neigt oder erhöhte Harnsäurewerte hat, sollte den Verzehr von Spargel einschränken.

Für ein Spargeessen rechnet man 500 Gramm pro Person, als Beilage genügen 250 Gramm.



Gemüse mit Tradition

Spargel „*Asparagus officinalis*“ gilt seit jeher als Heilpflanze, die in keiner Apotheke fehlen durfte. In Westeuropa ist er „erst“ seit etwa 1 000 Jahren bekannt; die Chinesen aßen Spargel schon vor mehr als 5 000 Jahren.

Eine besondere Note verleiht dem Edलगemüse seine kurze einheimische Erntesaison von April bis zum Johannistag (24. Juni).

Spargel direkt beim Erzeuger gekauft, bietet durch kurze Transportwege Frische und Qualität. Zudem bleibt die Umweltbelastung durch verkehrsbedingte Emissionen gering. In Rheinland-Pfalz wird Spargel auf ca. 1 000 Hektar angebaut. Der regionale Markt wird überwiegend von Anbaubetrieben aus Rheinhessen, der Pfalz sowie der Rheininsel Niederwerth versorgt.

Ganzjährig wird Spargel mit großem Energieaufwand und unter entsprechender Umweltbelastung aus Südeuropa, aber auch aus Südafrika oder Mittel- und Südamerika importiert.



Qualitätskriterien bei Spargel

Eu-weit – einheitliche Qualitätsnormen

Durch die Einstufung in Güteklassen kann der Verbraucher die Qualität von Spargel vergleichen. „Innere Werte“, wie z.B. der Gehalt an Nährstoffen, werden hierbei allerdings nicht berücksichtigt.

Bei Spargel der Güteklasse Extra müssen die Stangen gerade und mindestens 12 mm dick und die Köpfe sehr fest geschlossen sein. Zulässig sind nur wenige, sehr leichte Spuren von Rost auf der Stange, sofern sie beim normalen Schälen entfernt werden können. Der Spargel darf nicht verholzt sein. Eine leichte rosa Färbung auf weißen Stangen ist erlaubt. Grünspargel dagegen muss völlig grün sein.

Spargel der Güteklasse I darf leicht gebogen sein. Bei anderem als weißem Spargel ist eine beginnende Verholzung am Ende zulässig, sofern sie beim normalen Schälen entfernt werden kann.

Bei Güteklasse II können die Stangen stärker gebogen und die Köpfe leicht geöffnet sein. Die Stangen sind unterschiedlich dick, mindestens 8 mm im Durchmesser.

Untersuchungsschwerpunkte

Vom Landesuntersuchungsamt Rheinland-Pfalz wird Spargel auf Rückstände von Pflanzenschutzmitteln sowie auf Schwermetalle und Nitrat untersucht. Insbesondere bei heimischem Spargel sind hierbei bisher keine auffallenden Ergebnisse festgestellt worden.

Die Güteklassen werden routinemäßig sowohl im Groß- als auch im Einzelhandel überprüft.

So wird z.B. auch Spargel beanstandet, bei dem die Spargelfüße verschimmelt oder faulig sind. Schimmel- oder Fäulnisbildung entsteht, wenn der Spargel in Folientaschen fast luftdicht eingewickelt ist. Deshalb ist der Handel gehalten, nur Taschen zu verwenden, die eine ausreichende Belüftung gewährleisten.

Dem Verbraucher ist auf jeden Fall zu empfehlen, sich beim Kauf die Ware genau anzuschauen



Wissenswertes

Morgens gestochen, mittags auf den Tisch, so schmeckt Spargel am allerbesten

In Deutschland wird vor allem „Bleichspargel“ gegessen. Er wird durch Erdwälle vor der Sonne geschützt. Spät gestochen, wachsen die Köpfe aus der Erde heraus und färben sich durch Sonneneinstrahlung violett. Grünspargel wächst oberirdisch und entwickelt in der Sonne seine grüne Farbe. Er braucht nicht geschält zu werden.

Sinne auf beim Spargelkauf! Frische Spargelstangen riechen aromatisch, sind straff und glänzen seidig. Die Schnittflächen sind glatt und saftig, außerdem sollte der austretende Saft beim Fingerdruck nicht sauer riechen. Die Frische kann man sogar hören: Frische Spargelstangen quietschen beim Aneinanderreiben.

Eingewickelt in ein feuchtes Tuch lässt sich der Spargel im Kühlschrank zwei bis drei Tage aufbewahren. Zum Einfrieren werden die Spargelstangen geschält, unblanchiert halten sie zwei bis drei Monate. Ohne Aufzutauen kann der Spargel dann gegart werden.