Gastro-Highlights Frühjahr & Sommer

Vielseitig in der Küche einsetzbar

Die meisten Menschen in Deutschland lieben Spargel. Das Kultgemüse hat eine lange Tradition. Je nach Region und Gastronomie variieren die Zubereitung, aber der Klassiker ist immer noch weißer Spargel mit Kartoffeln, Sauce Hollandaise und Schinken. So war es zumindest. Denn inzwischen hat sich auch der grüne Spargel einen Platz in der deutschen Küche erobert - insbesondere bei jungen Menschen.

Der größte Unterschied zwischen der grünen und der weißen Variante ist die Anbaumethode. Und die hat ganz klar Auswirkungen auf Geschmack, Aussehen und Nährstoffgehalt. Weißer Spargel wird gestochen, bevor die Stangen durch die Oberfläche der Dämme zum Sonnenlicht wachsen. Das heißt, er wächst ohne Licht und bleibt deshalb so blass. Das fehlende Licht ist auch der Grund für den etwas geringeren Gehalt an Nährstoffen und den milderen Geschmack gegenüber der grünen Variante. Der grüne Spargel wächst über der Erde und bildet im Sonnenlicht Chlorophyll für die Photosynthese. Dadurch hat er etwas mehr Vitamin C, Beta-Carotin und Folsäure und ist insgesamt um einiges kräftiger im Geschmack.

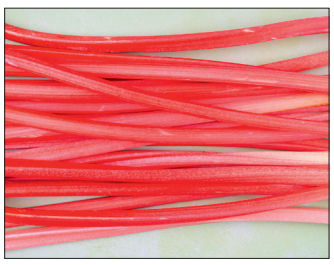
Auch bezüglich der Zubereitung gibt es Unterschiede. Grüner Spargel hat eine dünnere Schale als weißer. Oft reicht es schon, nur die unteren Enden einen bis zwei Zentimeter abzuschneiden. Wenn die Stangen etwas kräftiger sind, kann das untere Drittel geschält werden. Weißer Spargel hat eine dickere Schale, die man bis auf die Spitzen komplett schälen sollte. Auch hier gilt: in jedem Fall die Enden abschneiden. Beide Varianten sind nach dem Schälen ruckzuck zubereitet. Weißer Spargel braucht etwas länger, wenn er gekocht wird. Rund 20 bis 25 Minuten sollte man einplanen, je nach Dicke der Stangen. Grüner Spargel ist nach etwa zehn bis 15 Minuten gar. Beide Varianten lassen sich vielseitig zubereiten - sie sind roh köstlich im Salat, können gebraten, gedünstet, gegrillt oder gebacken werden.

Einer Umfrage zufolge, ist Spargel eher bei älteren Personengruppen beliebt. Knapp drei Viertel der Befragten über 55 Jahre mögen Spargel, meist den weißen. Dagegen isst weniger als die Hälfte der 18- bis 24-Jährigen gerne Spargel. Jüngere Menschen in Deutschland bevorzugen zudem meist grünen Spargel. Sie schätzen ihn als Zutat für eine schnelle und gesunde Mahlzeit. Die einfache Zubereitung und die Vielseitigkeit machen ihn auch in den städtischen Regionen zu einem beliebten Saison-Lebensmittel.



„Team weiß“ feiert das sorgfältig Bewahrte, „Team grün“ das kraftvoll Natürliche. Werkfoto: GMH

Rhabarber



Mit fruchtiger Säure, knalliger Farbe und einer gehörigen Portion Nostalgie erobert Rhabarber die Frühlingssaison und die Herzen der Genießer gleichermaßen. Wer bei den knackigen Stangen nur an Großmutters Kompott denkt, liegt zwar nicht falsch, aber auch nicht ganz richtig. Denn Rhabarber ist so modern wie nie. Nur eines bleibt unverändert: Am 24. Juni ist Schluss. Denn dann verabschiedet er sich in seine wohlverdiente Ruhephase. Rhabarber fühlt sich in süßen wie herzhaften Gerichten gleichermaßen wohl. Klassiker wie Rhabarberkuchen oder die erfrischende Schorle erfreuen sich ungebrochener Beliebtheit. Mit Ingwer und Sojasauce veredelt, peppt Rhabarber asiatische Gerichte auf, als Chutney passt er bestens zu Käse, und sogar auf der Grillparty hat er seinen Platz gefunden - karamellisiert als Beilage zu Fleisch oder gegrilltem Halloumi. Werkfoto: BVEO/Ariane Bille

Matjes - Hering, der auf der Zunge zergeht

Bei Hering denken die meisten Deutschen zuerst an Matjes. Bei dieser besonderen Zubereitungsform des Fisches reift der ab Ende Mai gefangene Hering eine Woche lang in einer Salzlake, um besonders zart zu werden.

Dabei ist Matjes nicht gleich Matjes: Es gibt holländischen Doppelmatjes und Matjes nordischer Art. Die beiden unterscheiden sich hauptsächlich im Reifeprozess und der Haltbarkeit: Die holländische Variante reift an der Gräte mit Schwanzflosse und Bauchspeicheldrüse in Salzlake und muss zügig verspeist werden, da sie schneller verdirbt. Die nordische Art reift dagegen ohne Innereien als Fischfilet mit oder ohne Haut in einer Salzmischung mit Enzymen, milden Säuren wie Zitronen- und Apfelsäure und einem Konservierungsmittel. So ist der Matjes länger haltbar.

Geschmacklich ähneln sich beide Matjes-Varianten. Merkmale eines guten Matjes sind immer der glänzende Silberspiegel und ein frischer Geruch. Außerdem darf er weder zu salzig noch zu sauer oder tranig schmecken - und ist so weich, dass er sich mit der Zunge am Gaumen zerdrücken lässt. Zur Fastenzeit schmeckt Matjes klassisch mit Birnen, Bohnen und Speck, Bratkartoffeln und grünen Bohnen oder zu Schwarzbrot. Für Kenner ist Matjes jedoch deutlich vielseitiger: Matjes wird zum Beispiel in Burgern mit Meerrettich-Dressing oder als Club Sandwiches serviert.



Merkmale eines guten Matjes sind immer der glänzende Silberspiegel und ein frischer Geruch. Außerdem ist er weder zu salzig noch zu sauer.
Werkfoto: FIZ/iStock

Kinderkarte

„Einmal die Mini-Pasta mit Tomatensauce - aber für mich, bitte!“ Was früher undenkbar schien, ist heute keine Seltenheit mehr: Immer mehr Erwachsene bestellen in Restaurants Gerichte von der Kinderkarte. Eine aktuelle Umfrage belegt: In Deutschland hat bereits mehr als ein Drittel der Erwachsenen (38 Prozent) mindestens einmal etwas vom Kindermenü gewählt. Die beliebteste Begründung für die Wahl eines Kindergerichts ist die Portionsgröße: 42 Prozent der deutschen Befragten geben an, dass die Kinderkarte einfach „angemessene Portionen“ bietet - weder zu viel, noch zu wenig. Weitere 32 Prozent greifen zum Kindermenü, weil dort ein Gericht enthalten ist, das sie sich auf der regulären Speisekarte wünschen würden. Und immerhin 19 Prozent geben an, mit der Wahl auch Geld sparen zu wollen. Gleichzeitig sagen 23 Prozent, dass sie grundsätzlich nicht von der Kinderkarte bestellen würden - oft aus sozialen oder kulturellen Gründen. Im europäischen Vergleich liegt Deutschland damit weit vorn: Nur im Vereinigten Königreich ist das Phänomen noch ausgeprägter - dort haben 40 Prozent der Befragten schon einmal von der Kinderkarte bestellt.

Cooles für unbeschwerte Sommermomente



Diese Eistee-Variante kombiniert Schwarztee mit Mineralwasser, Vanilleeis und süßen Toppings. Werkfoto: Deutscher Tee & Kräutertee Verband

Nachdem sie in Asien während der heißen Jahreszeit schon lange „in” sind, kommen kalte Tees auch bei uns immer mehr in Mode. Abwechslungsreich, kalorienarm und mit oder ohne Koffein - Cold Brews und Eistees sind köstliche Durstlöscher mit vielfältigen Zubereitungsarten.

Tee auch kalt zu genießen, hat in Asien eine lange Geschichte. Dort ist es schon lange üblich, den Durst genussvoll mit Grüntee zu stillen, dem zudem positive Effekte auf Wohlbefinden und Gesundheit zugeschrieben werden. Mit dem Trend zur asiatischen Küche entdecken immer mehr Verbraucher Tees, die sich im Cold Brew-Verfahren zubereiten lassen.

Die Teeblätter ziehen entweder in eiskaltem Wasser oder werden direkt über schmelzende Eiswürfel gegossen. In Japan wird für diese Methode gerne Gyokuro, Sencha oder feiner Jasmintee verwendet. Matcha hingegen spielt bei jungen Zielgruppen zunehmend eine besondere Rolle: Der sattgrüne Teepulver wird nach der Zubereitung mit viel Eis in Gläser gefüllt oder mit Milch und weiteren Toppings serviert.

Herstellernachweise: **Vielseitig:** Grünes Medienhaus (GMH) - Abt. der Förderungsgesellschaft Gartenbau mbH, Godesberger Allee 142-148, 53175 Bonn, Tel.: 0228/81002-27; **Matjes:** Fisch-Informationszentrum (FIZ) e.V., Große Elbstr. 133, 22767 Hamburg, Tel.: 040/3892597; **Cooles:** Deutscher Tee & Kräutertee Verband e.V., Sonninstr. 28, 20097 Hamburg, Tel.: 040236016-12; **Rhabarber:** Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO), Pariser Platz 3, 10117 Berlin, Tel.: 030/20641498-400; **Kinderkarte:** Lightspeed POS Germany GmbH c/o The B, Revaler Str. 32, 10245 Berlin, lightspeed@piabo.net;
Redaktionelle Bearbeitung: AST