Gastro-Highlights Frühjahr & Sommer



Spargel ist nur dann weiß, wenn kein Licht an den Trieb kommt. Deshalb wird der sandige Boden zu den langen Dämmen aufgeschüttet. Die Folie schützt und sorgt für schnellere Reife. Werkfoto: BVEO

Stangenweise Hochgenuss

Je früher, desto besser: So sehen es jedenfalls die deutschen Spargelliebhaber. Denn die kommen bei einem frühen Saisonbeginn deutlich länger in den delikaten Spitzengenuss aus heimischem Anbau, der traditionell am 24. Juni, dem Johannistag endet. Grund für einen frühen Saisonbeginn sind die mancherorts üblichen Verfrühungstechniken - darunter der geschützte Anbau in Folientunneln oder die Bodenbeheizung. Ein Verfahren, bei dem die Spargelwurzeln durch Rohre mit warmem Wasser zum frühzeitigen Treiben angeregt werden.



Italienische Variante: Weißer Spargel mit Gnocchi, Rucola, Tomaten und Kochschinken. Werkfoto: BVEO/Ariane Bille

Weißer Spargel mit seiner dezenten Bitternote, wird klassisch mit Butter oder Sauce Hollandaise und Kartoffeln serviert. Dazu werden die Stangen nach dem Schälen - je nach Dicke - 15 bis 20 Minuten in kochendem Wasser mit etwas Salz und einem Stück Butter gekocht. Doch lässt er sich auch braten, im Ofen garen - oder einfach roh genießen, etwa mariniert im Salat. Tipp von Spitzenköchen: Schalen und Endstücke auskochen: Aus dem Sud lässt sich nämlich mit etwas Sahne, Crème Fraîche und Zitronensaft ganz einfach eine köstliche Spargelcremesuppe zubereiten. Grünspargel lässt sich bestens kurz in der Pfanne anbraten und passt gut zu Fleisch und Fisch und Meeresfrüchten. Er kann auch roh als Salat verarbeitet werden. Seine Garzeit beträgt etwa 15 Minuten.

Ob weiß oder grün: Das Stangengemüse ist mit mehr als 90 Prozent Wassergehalt ein figurfreundliches Leichtgewicht. Dabei enthält Spargel viele wichtige Mineral- und Ballaststoffe sowie Vitamine, die gut für Verdauung und Stoffwechsel sind. Darunter, neben der entschlackenden Asparaginsäure, vor allem die Vitamine A, C, E und mehrere B-Vitamine wie Folsäure. Grüner Spargel enthält übrigens noch mehr Vitamin C und Karotin als weißer Spargel.

Spargel ist nur dann weiß, wenn kein Licht an den Trieb kommt. Deshalb wird der sandige Boden zu den uns bekannten, langen Dämmen aufgeschüttet. So kann der Spargel während des gesamten Reifeprozesses im Dunklen wachsen. Reckt der Spargel zum Ende der Wachstumszeit seinen Kopf ins Freie, verfärbt er sich blau-violett. Für Franzosen eine Delikatesse - in Deutschland werden dagegen eher die weißen Köpfe bevorzugt. Grüner Spargel wird dagegen komplett oberirdisch angebaut und zeigt sich durch die Fotosynthese grün.

Ob weiß, grün oder violett, roh, gekocht, gegrillt oder gebacken - Spargel ist nicht giftig. Die roten Beeren der Spargelpflanze werden von offizieller Stelle als gering giftig eingestuft. Sie können Erbrechen und Bauchschmerzen auslösen.

Der botanische Name „Asparagus“ leitet sich vom griechischen Wort „asp(h)áragos“ ab und steht für „junger Trieb“. Denn schon die antiken Griechen schätzten den Spargel und wussten, dass nur die leckeren Triebe genießbar sind.

Nicht nur die Griechen, auch die Römer schätzten den schmackhaften Spargel - auf dem Teller und als harntreibende Heilpflanze. Sie waren es vermutlich auch, die dem Stangengemüse den Weg über die Alpen ebneten. Dennoch erlebte es erst im 16. Jahrhundert seinen Durchbruch in Europa und wurde zur Delikatesse für vorwiegend aristokratischen Kreise.

Aus eigener Herstellung

Der neue Eisladen verspricht Eisfans auf einer Tafel „selbstgemachtes Eis aus eigener Herstellung“. Da freut man sich auf eine köstlich-schmelzende Abkühlung und erwartet frische Zutaten oder zumindest keine Zusätze im Eis wie Stabilisatoren oder Aromen. Wer beim Eis Wert auf Qualität legt und für diese bereit ist mehr zu zahlen, fühlt sich gleich angesprochen, kann jedoch falsch liegen. Denn solche Werbeversprechen sind für Speiseeis nicht verbindlich festgelegt. Jede Eisdiele kann damit werben und dennoch nur Fertigpulver anrühren oder ein gekauftes Grundeis anreichern. Eine rechtliche Definition für die Bewerbung von Eis „aus eigener Herstellung“ oder „selbst gemacht“ gibt es nicht. Ob die Eisdiele für ihre Sorten wirklich Milch, Sahne, Zucker und frische Früchte oder eine Fertigmischung verwendet, ist für Verbraucher auf Anhieb nicht zu erkennen. „Wer Wert auf natürliche Zutaten und frische Herstellung legt, muss nachfragen, woher das Eis stammt und welche Zutaten verwendet wurden“, empfiehlt die Verbraucherzentrale NRW. Rechtlich vorgeschrieben ist beim Verkauf nur der Hinweis auf Allergene und Zusatzstoffe, beispielsweise „mit Farbstoff“, die am Eisbehälter angebracht sein müssen.



Selbstgemacht? Der Kunde muss im Zweifel nachfragen. Werkfoto: Verbraucherzentrale NRW/adpic

Tomaten

Egal ob Cherry-, Cocktail oder Strauchtomaten: Der Deutschen liebstes Gemüse wächst längst auch in heimischen Gewächshäusern. Auf fast 400 Hektar werden in Deutschland jedes Jahr mehr als 100.000 Tonnen Tomaten geerntet und frisch verkauft. Dank der kurzen Transportwege sind sie superfrisch. Und optimale Bedingungen in den Gewächshäusern sorgen für gesundes Pflanzenwachstum und damit tolles Aroma. Bis Mitte November sind die deutschen Tomaten erhältlich. Tipp: Das rote, saftige Gemüse wird am besten außerhalb des Kühlschranks aufbewahrt. Lagern Tomaten zu kalt, verlieren sie schnell ihr Aroma und auch ihre Haltbarkeit. Bei Zimmertemperatur halten sich Tomaten hingegen bis zu zwei Wochen.

Wildbret: Wildschwein kommt am häufigsten auf den Teller



Frisches Wildbret ist das ganze Jahr über verfügbar, das Angebot variiert allerdings. Werkfoto: Kapuhs/DJV

26.951 Tonnen Fleisch von Wildschwein, Reh und Hirsch haben die Jägerinnen und Jäger in der zurückliegenden Jagdsaison (1. April 2023 bis 30. April 2024) vermarktet. Das sind acht Prozent mehr als in der Saison zuvor.

Umgerechnet in Wildbratwürste, die immer beliebter werden, wären das 270 Millionen Stück - also 3,2 für jeden in Deutschland. Fast die Hälfte des Fleisches (49 Prozent) stammt vom Wildschwein. Danach folgen Reh (36), Rothirsch (zehn) und Damhirsch (fünf).

Wildbret lässt sich auf dem Grill vielfältig zubereiten - zum Beispiel als Bratwurst, Burger, Nackensteak oder ganze Keule. Und die Begeisterung fürs wilde Fleisch nimmt stetig zu: Von 2008 bis 2020 ist die Zahl der Menschen, die mindestens einmal im Jahr Wild essen, laut Deutschem Jagdverband (DJV) um über zwei Drittel gestiegen - auf 52 Prozent.

Gesundes Fleisch

Bei der repräsentativen Umfrage im Auftrag des DJV haben 82 Prozent zudem angegeben, dass sie Wild für ein gesundes, natürliches Lebensmittel halten.

Herstellernachweise: **Stangenweise:** Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO), Pariser Platz 3, 10117 Berlin, Tel.: 030/20641498-400; **Wildbret:** Deutscher Jagdverband e.V. (DJV), Chausseestr. 37, 10115 Berlin, Tel.: 030/2091394-0; **Aus eigener:** Verbraucherzentrale NRW, Mintropstr. 27, 40215 Düsseldorf, Tel.: 0211/91380-1101; **Tomaten:** Grünes Medienhaus (GMH) - Abt. der Förderungsgesellschaft Gartenbau mbH, Godesberger Allee 142-148, 53175 Bonn, Tel.: 0228/81002-27;
Redaktionelle Bearbeitung: AST