

Das königliche Gemüse ist da! SPARGELZEIT



FRÜHER KAMEN NUR MÖNCHE UND ADELIGE IN DEN GENUSS DER EDLEN STANGEN. HEUTE IST FRISCHER SPARGEL ERSCHWINGLICH UND WIRD IN VIELEN REGIONEN ANGEBAUT.

Dort, wo ein sandiger, humushaltiger Boden vorhanden ist, findet Spargel gute Wachstumsbedingungen. 99.900 Tonnen wurden in Deutschland 2013 geerntet, die meisten Stangen kamen aus Niedersachsen (23.700 Tonnen), gefolgt von Nordrhein-Westfalen (16.200 Tonnen) und Brandenburg (14.900 Tonnen). Damit das edle Gemüse die ganze Saison über frisch aus heimischem Anbau auf den Tisch kommen kann, setzen die Landwirte frühe und späte Sorten ein. Und sie beeinflussen die Bodentemperatur mit dem Abdecken der Felder durch Folie. Vereinzelt wird Spargel auch bereits mit „Fußbodenheizung“ kultiviert.

Qualität erkennen Achten Sie darauf, dass die Köpfe unbeschädigt sind und der Spargel glatt abgeschnitten ist. Frischer weißer Spargel quietscht, wenn man die Stangen aneinanderreibt. Wenn die Spitzen leicht lila sind, dann haben sie etwas Licht abbekommen. Die Qualität beeinträchtigt dies aber nicht.

Richtig aufbewahren Frischer Spargel kann in ein feuchtes Tuch oder im Folienbeutel verpackt im Obstfach des Kühlschranks ein bis zwei Tage lagern. Oder Sie stecken ihn gebündelt im kühlen Keller 10 cm tief in feuchten, sauberen Sand und decken ihn mit einem feuchten Tuch ab. Er hält sich dann etwa drei Tage.

Gesunder Genuss Weil er entwässernd und harnreibend wirkt, gilt Spargel auch als Schlankmacher. Er hat wenig Kalorien, ist aber reich an Eiweiß, Kohlenhydraten, Mineralstoffen und vielen B-Vitaminen.

Der Boden

Für den weißen Spargel werden Hügelbeete angelegt. Bei etwa zwölf Grad Erdtemperatur an der Knospe beginnt die Stange unterirdisch zu wachsen.



Die Ernte

Spargel ist erntereif, sobald die Erde Risse zeigt. Die Stange wird dann vorsichtig mit zwei Fingern freigelegt.



Das Werkzeug

Mit dem Spargelstecher (hinten) wird die Stange abgestochen. Die Glättkelle (Mitte) hilft, den Boden wieder festzuklopfen.



Einkaufen

Frische ist wichtig beim Spargel. Also am besten direkt beim Erzeuger kaufen.



WIR VERLOSEN
1 Spargelschale
und 5 Schäler von Gefu
GEWINNSPIEL
HOTLINE: 01378/420306*
*0,50 €/Anruf a. d. dt. Festnetz;
höhere Mobilfunkpreise
Teilnahmeschluss: 31.05.2014
Teilnahmebedingungen
finden Sie auf S. 14.

SCHÄLEN, KOCHEN UND SERVIEREN

EIN GUTER SPARGELSCHÄLER
Mit einem Ring für den Finger liegt dieser hier gut in der Hand, und das Schälen geht schnell. Von Gefu.



SPARGELTOPF

Die Stangen stehen im Siebeinsatz aufrecht, und die empfindlichen Spitzen garen nur im heißen Dampf. Von WMF.



SERVIERSCHALE

Überschüssiges Wasser tropft durch die Edelstahlrinne ab. Auch als Auflaufform geeignet. Von Gefu.





FRÜHLINGSBROT

FÜR 1 KASTENFORM VON 11 x 30 CM (CA. 20 SCHEIBEN) | ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 40 MIN.; BACKZEIT: 50 MIN.

Zutaten:
 200 g mehligkochende Kartoffeln
 500 g weißer Spargel (oder grüner Spargel)
 1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Bärlauch, Petersilie)
 300 g Maismehl, 100 g Weizenmehl (Type 405)
 1 Päckchen Backpulver, 1 TL Salz
 1 EL Rapsöl, 1 EL Blütenhonig
 400 ml Buttermilch
 Backpapier für die Form, Salz für das Kochwasser

Zubereitung: 1) Kartoffeln waschen und in wenig Salzwasser 20–25 Minuten garen. Kalt abschrecken, pellen, durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken, ausdampfen lassen. 2) Spargel waschen, schälen und die Enden abschneiden. 3) Kräuter waschen, trocken schütteln, die Blätter fein hacken. 4) Mais- und Weizenmehl, Salz und Backpulver vermischen. Öl, Honig und Buttermilch mit dem Schneebesen verrühren. Die Kartoffeln und Kräuter dazugeben. Die Kartoffelmischung und den Mehlmix mit einem Löffel zu einem glatten Teig verrühren. 5) Eine Kastenform mit Backpapier auslegen und ein Drittel Teig in die Form füllen. Unterschiedlich dicke Spargelstangen im Abstand von ca. 1 Zentimeter hineindrücken. Das zweite Drittel Teig darauf verteilen, Spargelstangen daraufgeben und mit dem restlichen Teig bedecken. 6) Im Backofen (Mitte) bei 180°C (Umluft, ohne Vorheizen) ca. 50 Minuten backen. Brot herausnehmen, kurz ruhen lassen, auf ein Kuchengitter stürzen und abkühlen lassen.



SPARGELSALAT

FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 30 MINUTEN

Zutaten:
 500 g weißer Spargel
 100 g Portulak
 je 2 EL Kapern und Kapernsud (aus dem Glas)
 2 EL Olivenöl
 Salz, Pfeffer, 1 Msp. getrockneter Koriander
 1 Prise Zucker, 1 TL mittelscharfer Senf
 2–3 EL Spargelbrühe
 2 hart gekochte Eier
 4 EL Sesamsamen

Zubereitung: 1) Spargel waschen, schälen und die Enden abschneiden. Portulak putzen, waschen, trocken schütteln und auf Teller geben. 2) Kapern, Kapernsud, Öl, Salz, Pfeffer, Koriander, Zucker und Senf verrühren. Spargelbrühe oder Wasser dazugeben. 3) Eier pellen und grob hacken. Spargel in dünne Scheiben hobeln, auf dem Portulak verteilen, mit Dressing beträufeln. Sesamsamen rösten. Mit den Eiern auf dem Spargel verteilen.

Welcher
**WEIN ZUM
 SPARGEL**
 passt, erfahren
 Sie auf Seite 33



OFENSPARGEL

FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 50 MINUTEN

Zutaten:
 2 kg weißer Spargel
 1 rote Chilischote
 20 g Butter, 100 g Semmelbrösel
 1 1/2 TL Salz, 1 TL mildes Paprikapulver
 1 TL Rohrzucker
 150 ml Weißwein

Zubereitung: 1) Spargel waschen, schälen und die Enden abschneiden. Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und hacken. Mit Butter in einem Topf zerlassen. 2) Spargelstangen auf ein tiefes Backblech legen, sodass die Spitzen zur Mitte zeigen. 3) Brösel, Salz, Paprikapulver und Zucker mischen, Spargel damit bestreuen. Anschließend mit Chilibutter gleichmäßig beträufeln. Den Wein von der Seite dazugießen. Im Ofen (Mitte) bei 180°C (Umluft, ohne Vorheizen) in 20–30 Minuten garen.

UNSER BUCHTIPP



GENUSSVOLL
 Die Spargelrezepte und viele weitere Gemüsegerichte in:
Dagmar von Cramm: Das grüne nicht nur vegetarische Kochbuch. Gräfe und Unzer, 29,99 Euro



VERSTOPFUNG

Lizenz zum Helfen

VERSTOPFUNG IST OFT MEHR ALS EINE BEFINDLICHKEITSSTÖRUNG UND STEHT MEIST NICHT DIREKT IN ZUSAMMENHANG MIT DEM LEBENSSTIL. VERTRÄGLICHER HELFER OHNE GEWÖHNUNGSEFFEKTE². DULCOLAX® DRAGÉES

HAUSMITTEL REICHEN OFT NICHT Man kann ruhig darüber reden: Round 15 Prozent der Deutschen leiden unter Verstopfung. Eine sto ckende Verdauung beeinträchtigt das Wohlbefinden erheblich. Was wenige wissen: Studien¹ zeigen, dass es keinen direkten Zusammenhang mit dem Lebensstil gibt. Keine Frage: Viel Bewegung, eine ballaststoffreiche Ernährung sowie ausreichende Flüssigkeitszufuhr dem Körper gut, bringen den Darm jedoch nicht immer ausreichend in Schwung. Denn für Probleme mit dem Stuhlgang gibt es eine ganze Reihe von Ursachen. Das reicht von mangelnder Mu ße beim Toilettengang und Stress bis zur Einnahme bestimmter Medikamente und Grunderkrankungen.

Dragées regen die natürliche Eigenbewegung des Darms an. Abends eingenommen, führen sie nach ca. 6 bis 12 Stunden zu einer planckbaren Erleichterung am Morgen.

VERTRÄGLICHKEIT BEWIESEN Der Vorteil: Dulcolax® wirkt nicht nur planbar und zuverlässig, es gibt auch keine Gewöhnungseffekte² – die natürliche Funktion des Verdauungssystem wird nicht beeinträchtigt. Klinische Studien^{2,3} belegen die gute Verträglichkeit. Nach ärztlicher Abklärung der Verstopfungsursache kann Dulcolax® auch langfristig angewendet werden. Dulcolax® Dragées erhalten Sie rezeptfrei in der Apotheke.

ZUVERLÄSSIGE ERLEICHTERUNG – PLANBAR ÜBER NACHT

Bei Verstopfung sind also unterstützende Maßnahmen oft nicht ausreichend, um dem Darm auf die Sprünge zu helfen. Dulcolax®

DULCOLAX® DRAGÉES:
 Klinische Studien^{2,3} belegen gute Verträglichkeit



¹ Müller-Lissner SA et al. (2005). Myths and misconceptions about chronic constipation. Am J Gastroenterol.; 100(1):232-42.
² bei längerfristiger Behandlung nach Anraten des Arztes; Wissenschaftlich bewiesen: kein Wirkverlust, keine Dosissteigerungen; Kamm et al., 2011 Jul; Clin Gastroenterol Hepatol; 9 (7): 577
³ Kienzle-Horn S et al. (2006) Efficacy and safety of bisacodyl in the acute treatment of constipation: a double-blind, randomized, placebo-controlled study. Aliment Pharmacol Ther. 15;23(10):1479-88.

Dulcolax® Dragées. Wirkstoff: Bisacodyl. Anwendungsgebiete: Zur Anwendung bei Verstopfung, bei Erkrankungen, die eine erleichterte Darmentleerung erfordern, sowie zur Darmentleerung bei Behandlungsmaßnahmen und Maßnahmen zum Erkennen von Krankheiten (therapeutische und diagnostische Eingriffe) am Darm. Wie andere Abführmittel sollten Dulcolax® Dragées ohne ärztliche Abklärung der Verstopfungsursache nicht täglich oder über einen längeren Zeitraum eingenommen werden. Warnhinweis: Dragées enthalten Farbstoff Gelborange S, Lactose und Sucrose (Zucker). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Boehringer Ingelheim Pharma GmbH & Co. KG, 55216 Ingelheim am Rhein