



Spargel Zubereitung, Verarbeitung und Genießen

Muss Spargel geschält werden?

Bleichspargel muss geschält werden! Benutzen Sie einen Kartoffel-, Gemüse- oder am besten einen speziellen Spargelschäler. Schälen Sie vom Kopf in Richtung Schnittende. Grünspargel hingegen wird nur im unteren Drittel sparsam geschält.

Wie lange koche ich Spargel?

Kochen Sie frischen weißen oder violetten Spargel – je nach Dicke – 15 bis 20 Minuten in kochendem Wasser (mit etwas Salz, Zucker und Butter). Starke Gewürze und viel Zitronensaft im Sud verderben das feine Spargelaroma. Wer den Spargel schneeweiß genießen will, kann allerdings etwas Zitronensaft begeben. Garprobe: mit einem Küchenmesser oder einer Gabel in ein Spargelende einstechen – es sollte weich sein, aber noch etwas Widerstand bieten. Grünspargel braucht nur etwa 10 bis 15 Minuten gekocht werden.

Wie kann ich Spargel möglichst schonend zubereiten?

Besonders schonend ist das Garen in einem speziellen Siebeinsatz für Gemüse. Hier wird der Spargel ohne direktes Kochwasser über Wasserdampf gegart. Auch beim Dünsten oder Braten (bei geringer Temperatur) gehen nur verhältnismäßig wenig Vitamine und Spurenelemente verloren. Wenn Sie Spargel traditionell in Wasser kochen möchten, verwenden Sie möglichst wenig und nur sehr leicht gesalzenes Wasser. Zudem kann die Anschaffung eines speziellen Spargeltopfes empfohlen werden, da hier zumindest die Köpfe im Wasserdampf gegart werden können.

Darf ich gekochten Spargel wieder aufwärmen?

Da Spargel zu den nitritarmen Gemüsesorten gehört, kann Spargel nach dem Kochen problemlos wieder aufgewärmt werden.

Wie kann Spargel aufbewahrt werden?

Lagern Sie frischen Spargel sauber, kalt und zugedeckt. Gekühlt und in ein feuchtes Tuch gewickelt kann frischer Spargel relativ gut für 2 bis 3 Tage aufbewahrt werden. Grünspargel lagern Sie am besten aufrecht, in Wasser stehend.

Wie sollte Spargel eingefroren werden?

Spargel waschen und schälen. Holzige Enden abschneiden. Bleichspargel nicht kochen oder blanchieren. Einfach nach dem Schälen einfrieren. Eingefroren kann Spargel etwa 6 bis 8 Monate aufbewahrt werden.

Anschließend sollte der Spargel aber nicht aufgetaut werden einfach gefroren ins kochende Wasser geben.



Wie viel Kalorien hat Spargel?

Spargel besteht zu etwa 93 Prozent aus Wasser und hat daher nur ca. 20 Kalorien (85 Joule) pro 100 g. Zudem ist Spargel ausgesprochen gesund: neben der entschlackenden Asparaginsäure enthält er Kalium, Phosphor, Kalzium und die Vitamine A, B1, B2, C, E und Folsäure (wichtig für die Blutbildung).

Enthält Spargel eigentlich Zucker?

Weißer Spargel enthält insgesamt etwa 2 g Kohlenhydrate pro 100 g. Darin ist auch der Zuckeranteil enthalten. Spargel ist also vergleichsweise zuckerarm. Bemerkenswert ist, dass in den Spargelspitzen, die für das Längenwachstum verantwortlich sind, deutlich weniger Zucker vorhanden ist, als im unteren Stangenteil.

Spargel soll auch den Körper entwässern. Stimmt das?

Spargel ist entwässernd, harntreibend und regt die Nierentätigkeit an. Daher sollen Menschen, die unter Wassersucht und Übergewicht leiden, Spargel essen. Er hilft angeblich auch Herzkranken, die oft einen gestörten Flüssigkeitshaushalt infolge mangelnder Pumpleistung des Herzens haben und dadurch Wasser im Gewebe einlagern, dieses vermehrt auszuschleiden. Durch die Entwässerung kommt es also zu einer Entlastung von Herz und Kreislauf. Durch die gesteigerte Harnausscheidung werden vermehrt Gift- und Schlackenstoffe als Stoffwechselendprodukte aus dem Körper ausgeschwemmt, das Blut gereinigt und die Funktion von Leber, Nieren und Lunge unterstützt. Spargel hat aber auch negative Seiten: Wer zu Nierensteinen neigt, sollte auf den Verzehr von Spargel verzichten. Auch bei erhöhten Harnsäurewerten im Blut, sollte auf Spargel verzichtet werden, da sonst eventuell sehr schmerzhafte Gichtanfälle ausgelöst werden können. Fragen Sie in solchen Fällen ihren Arzt, wie häufig Sie Spargel essen dürfen.

Woher kommt nach dem Spargelessen der ungewohnte Geruch des Urins?

Die Wissenschaft hat noch keine klärende Antwort auf diese Frage gefunden. Immerhin scheint man zu wissen, dass es mehrere schwefelhaltige Substanzen sind, die für den gewöhnungsbedürftigen Geruch des Urins verantwortlich sind. Welche Inhaltsstoffe im Spargel aber zu diesen Substanzen abgebaut werden, ist noch nicht geklärt. Vermutlich sind Abbauprodukte der im Spargel enthaltenen Asparaginsäuren an der Geruchsbildung beteiligt. Übrigens sollen nur ca. 50 % der Spargelkonsumenten von den merkwürdigen Gerüchen betroffen sein. Die andere Hälfte kann Spargel ohne spätere Geruchsbeeinträchtigung essen, wobei wiederum unbekannt ist, ob dafür der Geruchssinn oder eine andere Art der Verdauung verantwortlich ist.