

Bio-Spargel

Lebensmittel der Woche



© BIO AUSTRIA/Stephanie Golser



MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LÄNDERN UND EUROPÄISCHER UNION



LE 14-20
Entwicklung für den Ländlichen Raum

Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete



© BIO AUSTRIA

Allgemeines

Spargel erfreut sich in Österreich steigender Beliebtheit. Jährlich werden rund 2.500 Tonnen heimischer Spargel geerntet, genauso viel importiert. Unser momentaner Pro-Kopf-Verbrauch ist mit rund 0,75 kg aber nur halb so hoch wie der in Deutschland oder der Schweiz - Steigerungen nach oben werden erwartet.

Herkunft und Geschichte

Schon 3.000 v. Chr. wussten die Pharaonen Ägyptens den "König des Gemüses" zu schätzen. Auch heute sind die zarten Stangen ein heiß begehrtes Edelgemüse, dessen Wert auch dadurch steigt, dass die Saison sehr kurz ist.



Saison

Wer kennt den Spruch „Ist die Kirsche rot, ist der Spargel tot“? Er definiert ziemlich gut das Ende der Spargelsaison, das traditionellerweise auf den Johannistag, den 24. Juni fällt. Bis zum ersten Frost sind es dann noch mindestens 100 Tage und diese Zeit braucht der Spargel, um genügend Kraft für das nächste Jahr zu sammeln.

Wussten Sie, dass...

- Spargel beim Aneinanderreiben quietscht, wenn er frisch ist? Achten Sie beim Einkauf darauf, dass die Schnittstellen feucht und saftig aussehen und die Spitzen geschlossen sind.
- Alleine das Sonnenlicht die Farbe des Spargels bestimmt? Durch die Sonnenstrahlung verfärben sich die zunächst vollständig mit Erde bedeckten weißen Spargelstangen zuerst violett und später dann grün.
- Spargelstangen im Kühlschrank 2-3 Tage haltbar sind? Am besten wickelt man sie in ein feuchtes Tuch.
- Spargelenden immer großzügig abgeschnitten und dicke Stangen – außer bei grünem Spargel - vom Kopf weg mit einem Spargelschäler geschält werden sollten?

Bio-Besonderheiten

Spargelanbau ist eine aufwändige Sache, ganz besonders in der Bio-Variante. Spargel ist eine mehrjährige Pflanze, aus deren Wurzelstock Sprosse wachsen – die begehrten Spargelstangen. Wenn es warm wird, müssen die Spargelbauern von einem Tag auf den anderen aktiv werden und in mühevoller Handarbeit den Spargel mehrmals am Tag "stechen". Die Zartheit und das besondere Aroma von Bio-Spargel ist auf die besonders sorgfältige Pflege

zurückzuführen: Der Boden wird durch Kompostdüngung und Einsatz von Leguminosen fruchtbar gehalten. Größere Reihenabstände – ein Drittel weniger Pflanzen pro Hektar - führen

zur besseren Durchlüftung der Pflanzen und beugen so Pilzen und Schädlingen vor. Die mit Absicht niedrig gehaltene Pflanzenanzahl pro Hektar und die naturgerechte Düngung mit reifem Kompost unterstützt eine ausgewogene Versorgung mit Mineralstoffen und lässt einen Spargel wachsen, der besonders zart und geschmackvoll ist.

Bio-Facts

- BIO AUSTRIA-Betriebe müssen alle Betriebszweige biologisch bewirtschaften – eine Umstellung nur von Teilen des Betriebes ist verboten.
- BIO AUSTRIA-Betriebe müssen den Humusgehalt ihrer Böden in regelmäßigen Abständen messen, um sicherzustellen, dass durch die Art der Bewirtschaftung eine positive Humusbilanz erzielt wird.
- Gemüseverpackungen bei BIO AUSTRIA sind so zu wählen, dass Qualität und Frische gewährleistet sind, andererseits Aufwand und Material der Verpackung umweltverträglich sind – Styroporverpackungen sind verboten.

Gebratener Spargel mit Parmesan

(4 Portionen)

Bio-Zutaten

ca. 1 kg grüner oder dünner weißer Spargel
100 g Parmesan
Balsamico-Essig
Olivenöl

Zubereitung

Spargelenden abschneiden. In einer großen beschichteten Pfanne Olivenöl erhitzen, Spargel braten, bis er noch bissfest aber schon ein bisschen gebräunt ist. Das dauert nur wenige Minuten. Bei größeren Mengen ev. in zwei Portionen braten. Salzen. Auf Tellern anrichten oder in eine Schüssel geben, mit Balsamico beträufeln und mit Parmesanspänen anrichten. Tipp: Fein schmeckt es auch, wenn Sie ein paar Cocktail-Tomaten mit braten.



© mydailygreen.de