



## Spargel/Spargelpulver

### Herkunft von Spargel

Spargel gehört zur Familie der Spargelgewächse (Asparagaceae). Es gibt viele verschiedene Arten dieses Gewächses, doch uns ist vor allem der *Asparagus officinalis*, der Gemüsespargel bekannt. Er wird vor allem in warmen und gemäßigten Zonen angebaut, wie in Süd- und Mitteleuropa. Der heimische Spargel wird in der Regel ab Mitte April bis Juni geerntet. Da die Kultivierung recht aufwändig ist und von Hand geerntet wird, zählt das Gemüse auch eher zu den teureren Sorten. Daher galt der Spargel im 16. Jahrhundert als besonders edel und wurde unter der Bezeichnung „königliches Gemüse“ bekannt.

Der Spargel wird hauptsächlich in drei Sorten unterteilt. Weißer, violetter oder grüner Spargel. Wobei diese sich vor allem in der Anbaumethode unterscheiden. Damit der weiße Spargel auch weiß bleibt, wird er unterirdisch angezogen. Grüner Spargel dagegen wird dem Licht ausgesetzt, wodurch er den grünen Farbstoff Chlorophyll produziert und seine charakteristische Farbe bekommt. Spargelpulver wird aus dem gemahlene weißen Spargel gewonnen.

### Aroma und Inhaltsstoffe von Spargel

Der Geschmack des Spargels ist schwer zu beschreiben. Er schmeckt süßlich mit einer leicht bitteren Note. Spargel besteht zu 90 % aus Wasser und ist deshalb auch besonders kalorienarm. Zudem sind Ballaststoffe, Eiweiß und Kohlenhydrate enthalten. Doch auch Mineralstoffe und Vitamine sind vorhanden.

### Spargel in der Küche

Allseits beliebt und bekannt ist der Spargel mit Kartoffeln und **Sauce Hollandaise**, mit Kochschinken, anderem Gemüse oder Fleisch. Doch neben den deftigen **Spargel-Gerichten** macht sich Spargel auch in Gerichten wie einer Quiche, auf Flammkuchen, als einfache Cremesuppe oder im Salat. Auch zu Nudeln und **Curry** passt Spargel wunderbar und bringt Abwechslung in die Küche.

Spargel ist in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: