

Spargelzeit

Regional
genießen

Bunte Salatvielfalt zum Grillen

Neben Fleisch und Brot sind Salate die beliebteste Beilage zum Grillen

(djd). Grillen gehört im Sommer zu den beliebtesten Freizeitbeschäftigungen. 97 Prozent der Deutschen grillen dem Onlineportal Statista zufolge gerne. Steaks, Würstchen, Lachs oder ein mariniertes Tofu sind auf dem Rost schnell zubereitet. Aber ein leckeres BBQ spielt sich nicht nur auf dem Grillrost ab, sondern auch entlang des Grillbuffets mit Dips, Brot und leckeren Salaten.

tion gibt es den geschmacklich passenden Essig, Salatideen und Rezepte für die nächste Grillparty sind unter www.hengstenberg.de zu finden, darunter auch der Spargelsalat mit Bärlauchpesto auf Sauerteigbrot. Er schmeckt pur oder zu Fleisch und Fisch. Hier das Rezept:

Spargelsalat mit Bärlauchpesto auf Sauerteigbrot

Zutaten (für 4 Personen):

- 500 g weißer Spargel
- 2 Hände voll Rucola
- 1 Gurke
- 1 Schalotte
- 1 Prise Zucker
- 2 EL Butter
- 8 EL Sonnenblumenöl
- 1 TL Senf
- 5 EL Hengstenberg Condimento Balsamico Bianco
- 4 Scheiben Sauerteigbrot
- Salz und Pfeffer

Zutaten für das Bärlauchpesto:

- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Bärlauch



Der Spargelsalat mit Bärlauchpesto auf Sauerteigbrot schmeckt pur und zu gegrilltem. Foto: djd/Hengstenberg

- 30 g Pinienkerne
- 30 g Hartkäse (Parmesan oder Pecorino)
- 150-200 ml Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- Wasser und Eiswürfel

Zubereitung:

Spargel, Rucola und Gurke waschen. Spargel schälen und die unteren Enden abschneiden. Gurke in mundgerechte Stücke schneiden. Schalotte schälen und fein hacken. Knoblauchzehe schälen.

Wasser, Salz, Zucker und eine Butterflocke in einem großen Topf zum Kochen bringen. Dann den geschälten Spargel darin für 10 bis 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend die abgetropften garen Spargelstangen dritteln und in einer Pfanne mit Butter für circa 5 Minuten rösten.

Für das Bärlauchpesto den Bärlauch in Salzwasser blanchieren und mit kaltem Wasser abschrecken, Hartkäse raspeln. In einem Mixer Bärlauch, Knoblauch, Hartkäse und Pinienkerne pürieren. 40 ml Olivenöl, Salz und Pfeffer dazugeben und mixen, bis eine homogene Masse entsteht.

Für den Spargelsalat ein Dressing aus Sonnenblumenöl, Schalotten, Condimento Balsamico Bianco, Senf, Salz und Pfeffer anrühren. In einer Schüssel Dressing, Spargel, Gurken und Rucola vermischen. Sauerteigbrot tosten. Mit Bärlauchpesto bestreichen, mit dem Salat toppen und anschließend genießen!

Deswegen tragen Tiere das Gemüse im Namen

Fünf kuriose Spargel-Fakten

Von Karin Printing

Burlo. Vieles wissen wir über den Spargel, dieses edle Stängengemüse, das derzeit in aller Munde ist: dass es kalorienarm ist, jedenfalls, wenn man die mächtigen Saucen oder die Butter, die dazu gereicht werden, außen vor lässt. Dass der spezielle Uringeruch nach dem Genuss nichts mit Giftstoffen zu tun hat. Und dass die Ernte, wie jedes Jahr, am 24. Juni endet. Aber wissen Sie

auch, warum? Und wie die dazu passende Bauernregel heißt? Oder dass Spargel eine Giftpflanze ist? stern.de hat für Sie die interessantesten Spargel-Fakten zusammengetragen, von denen Sie manche bestimmt noch nicht kannten.

1. Was Kirschen mit Spargel zu tun haben

Die Spargelsaison ist bekanntermaßen kurz: Am 24. Juni ist Ernteschluss, danach müssen sich Spargelfans wieder fast ein Jahr gedulden. So lange braucht die Pflanze, um sich zu erholen. Denn der Spargel wird nicht jedes Jahr neu gepflanzt, sondern trägt im besten Fall mehrere Jahre lang Früchte. Eine fränkische Bauernregel zum Ende der Saison bringt es so auf den Punkt: „Kirschen rot, Spargel tot.“

2. Rambo und Spargeltarzan

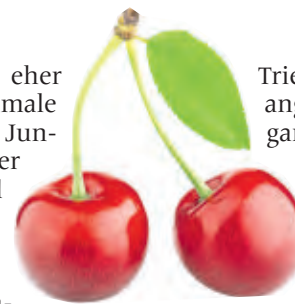
Gut, man fragt sich so manches Mal, wie bestimmte Namen zustande kommen. Warum zum Beispiel Kartoffeln, die deutlich weniger elegant aussehen als Spargel, häufig liebevolle Namen haben: Belinda, Sieglinde, Linda, Annabelle, auch Ackersegen oder Frühgold. Während Spargelsorten durchaus robust klingen können: Grolim, Gijnlim - als wären das Figuren aus „Herr der Ringe“ - und, ja, Rambo. Rambo! Dabei steht

Spargel doch eher für lange, schmale Männer und Jungen, von eher blassem und wenig offensivem Naturell. Spargeltarzan eben. Bei „Rambo“ handelt es sich immerhin um eine robuste Pflanze mit sehr dicken Stangen und kräftigem Geschmack.

3. Spargel im Tier

Apropos Namen: Einige Tiere, winzige Kreaturen, sind nach dem Spargel benannt, tragen ihn sogar im Namen: zum Beispiel der Zwölfpunkt-Spargelkäfer, der Großgefleckte Spargelkäfer, der Fünfpunktige Spargelkäfer. Oder das Spargelhähnchen, was nach einem leckeren Rezept klingt, in Wahrheit aber auch ein Käfer ist. Und die Spargelfliege, kein Käfer dieses Mal, sondern tatsächlich eine Fliege. Die Namen sind etwas irreführend, denn bei all diesen Wesen handelt es sich um Schädlinge, die die jungen

Trieb des Spargels angreifen oder die ganze Pflanze schädigen.



4. Der oder die, aber niemals das Spargel

Auch wenn es seltsam klingt: Tatsächlich werden im deutschsprachigen Raum verschiedene Artikel für Spargel verwendet: In Deutschland und Österreich sagt man in der Regel der Spargel. In der Schweiz und auch in Süddeutschland wird die weibliche Form gebraucht: die Spargel, im Singular. Im Plural heißt es bei der männlichen Form dann die Spargel, bei der weiblichen die Spargeln. Das Spargel wird nicht verwendet.

5. „Einen Spargel quer essen“

Nicht jedes Gemüse kann von sich behaupten, eine eigene Redewendung zu haben. Der Spargel allerdings schon: „Einen Spargel quer essen“ ist umgangssprachlich und steht für „einen sehr breiten Mund haben“.



Es gibt Tiere mit Spargel im Namen. Foto: adobe stock

Hof Brösterhaus
SPARGEL & ERDBEEREN

Ab sofort finden Sie unsere leckeren, feldfrischen **Spargel- und Erdbeerangebote** auf den Wochenmärkten in **Borken, Heiden und Coesfeld** sowie am **Feldladen Brösterhaus:** Bloden Acker 2, 46359 Heiden

Öffnungszeiten:
Mo-Sa: 09:00 – 18:00 Uhr
So: 09:00 – 17:00 Uhr

Tel. Vorbestellungen möglich: 02867-747
www.hof-broesterhaus.de

Fleischerei Guddorf
... da weiß man, was man hat!

Bei uns bekommen Sie feine Schinkenvariationen zum Spargel sowie leckeres Grillfleisch.

Bestell und Lieferservice:
Tel. 02861 / 2654

Borken | Butenwall 89

Spargelhof Matthias Hussmann

Spargel
in verschiedenen Sortierungen täglich frisch aus eigenem Anbau.

Auf Wunsch auch geschält - am neuen Verkaufsstand oder direkt im Hofladen!

Heiden, Surker Weg 4B, Telefon 02867 / 8782
(An der Straße von Heiden nach Lembeck)

Levi's RESTAURANT AM STADTHOTEL

Jetzt unseren leckeren Spargel z. B. bei einem entspannten „After-Work-Abend“ genießen!

Frischer Spargel aus der Region mit Salzkartoffeln und zerlassener Butter oder Sauce Hollandaise **ab 17,50 €**

Dazu wahlweise roher und gekochter Schinken, Schweineschnitzel, kl. Rumpsteak, Lammkotelett oder Zanderfilet

Restaurant & Bar Levi's
Raesfelder Str. 2
46325 Borken

02861 9299585
www.restaurant-levis.de
Folgt uns auf

Öffnungszeiten: Di. - Sa.: ab 18.00 Uhr, So. + Mo.: Ruhetag

Froh gelaut mit Sonnenschein geht's nun in den Mai hinein!
Spargel & Erdbeeren wöchentlich gerne ever sein.

HOFLADEN Fier's Hof
Gutes vom Bauernhof
HOFLÄCKEREI

Kreulkerhok 4 - Reken
(zwischen Heiden und Reken Bf.)
Telefon 02864/1423
www.fiers-hof.de

Mo.-Fr. von 9.00-18.30 Uhr
Sa. von 9.00 - 17.30 Uhr - So. von 9.00-18.30 Uhr

Täglich frischer Spargel!

Hof Haselhoff
SPARGEL | ERDBEEREN | KÜRBISSE | WEIHNACHTSBÄUME

Spargel schälen GRATIS!

NEU: Frisches Rindfleisch vom Limousin-Rind!

Wir haben täglich von 10 - 18 Uhr für Sie geöffnet (auch an Feiertagen); Verkaufsautomat täglich von 6 - 23 Uhr!

Bocholter Str. 290 in 46325 Borken-Rheidebrücke (an der alten B67) • Tel. 0151-12131423

Täglich **frische Marbecker Erdbeeren aus eigenem Anbau!**

Frischer Spargel und Kartoffeln.

Besuchen Sie auch unseren Verkaufsstand beim Gartencenter Wansing!

Hof Kreierhoff
Engelradingstr. 6 • 46325 Borken-Marbeck • Tel. 02861/2337

Spargelsaison!
Unser Hofladen ist geöffnet

Donnerstags morgens ab 8.30 Uhr auch auf dem Alstätter Wochenmarkt!

Hofladen in Südlohn, Eschlohn 3
Tel: 0157 / 344 911 64

Frischer geht's nicht!
Bestes aus der Region!

seit 1989
Geesink's Spargel & Erdbeeren

Geesink's Spargelhöfchen
Großemast 13 • D-48691 Vreden • Tel. +49 (0) 2564/4710
E-Mail: [dgesink@web.de](mailto:dgeesink@web.de) • www.geesink.de

Halbe Sachen? Schminke ich mir jetzt ab.

Steigen Sie jetzt in das ganze Lesevergnügen ein. Als Abonnent der Printzeitung können Sie nun mit dem neuen Kombi-Abo BZ Print & ePro besonders günstig auch digitale Inhalte nutzen. Entdecken Sie viele zusätzliche Möglichkeiten, die Ihnen die BZ-App und -Website bieten.

BZ Print & ePro
Print-Abonnenten erhalten mit ePro zusätzlich:
• App & Website
• ePaper inkl. BZ am Vorabend
• Video-Galerien
• Foto-Galerien

nur 3,99 € monatlich

Jetzt informieren und buchen:
www.borkenerzeitung.de/bz-lesen

Borkener Zeitung

Spargelzeit

Regional
genießen

www.lande-unverpackt.de

Regionale & unverpackte
Lebensmittel, Drogerie- und
Zero-Waste-Produkte
im Herzen von Borken



Ein Teil unserer lokalen Lieferanten:





Johann-Walling-Str.19 | Borken
02861 - 68 99 297

Mo.-Mi. und Fr. 9-18Uhr
Do 9-19Uhr | Sa 10-14Uhr

Neu
Bestell-Service
Obst- & Gemüseboxen

Experimentieren erlaubt Spargel schmeckt auch mediterran oder exotisch

(GMH). Frischer deutscher Spargel mal aufregend anders: Sojasauce und Sesam geben dem königlichen Gemüse eine leckere asiatische Note. Als Salat in Kombination mit Tomaten und einer Balsamico-Vinaigrette wird Spargel zur mediterranen Köstlichkeit. Die leckeren Stangen in Weiß und Grün lassen sich durchaus vielseitig verarbeiten – wer mit der Zubereitung experimentiert, dem eröffnen sich ganz neue Geschmackserlebnisse, teilt das Netzwerk der Spargel- und Beerenverbände e. V. mit.



Ob in Grün oder Weiß: Frischer Spargel aus deutschem Anbau lässt sich vielfältig zubereiten, unter anderem mediterran als Salat oder asiatisch.

Foto: GMH/Spargelstrasse NRW

Anstatt immer nur klassisch mit Sauce Hollandaise oder geschmolzener Butter schmeckt Spargel auch in ungewöhnlichen Kombinationen sehr lecker. Für eine asiatische Zubereitung wird er schräg in Stücke geschnitten und in Öl angebraten, bis er Farbe bekommt. Dann wird das Gemüse mit zwei Esslöffeln Sojasauce, zwei feingehackten Knoblauchzehen, einem Esslöffel geriebener Ingwerknolle und einem Spritzer Worcestershiresauce gewürzt. Zum Schluss empfiehlt es sich, das Gericht noch mit asiatischem Sesamöl und Sesamsamen zu verfeinern – und schon wird aus deutschem Gemüse eine exotische Beilage zu Fleisch oder Fisch. Für diese Zubereitung eignet sich sowohl die grüne als auch die weiße Variante.

Mit Erdbeeren kombinie-

ren

In Olivenöl gebraten lässt sich Spargel mit gehacktem Knoblauch, etwas grobem Meersalz und Pfeffer sehr gut mit mediterranen Gerichten kombinieren. Wird Spargel bissfest blanchiert, ist er eine perfekte Salatzut. Er harmoniert beispielsweise mit halbierten Kirschtomaten, Parmesan-Spänen und Basilikum. Wer es fruchtig mag, kann anstatt Tomaten auch frische Erdbeer-Stücke nehmen. Gewürzt wird das Ganze mit ei-

ner Vinaigrette aus zwei Teilen Olivenöl, einem Teil weißen Balsamico-Essig, Pfeffer, Salz und etwas Zucker oder Honig. Ein Teelöffel Senf gibt dem Dressing eine würzige Note. Geröstete Pinienkerne ergänzen den Salat nicht nur optisch sehr gut.

Exotisch mit Kokosmilch

Richtig exotisch wird es, wenn Spargel als Einlage für eine Suppe aus Kokosmilch, Currypaste, Chili und Limette dient. Auch im Wok gebraten mit Garnelen, Chili

und chinesischer Hoisin Sauce schmeckt Spargel aufregend anders. Weitere Zubereitungsmöglichkeiten sind paniert und gebraten, als Belag für Flammkuchen, in einer Quiche, in der Spaghetti-Sauce oder im Risotto. Das Netzwerk der Spargel- und Beerenverbände e. V. rät, ruhig mal mutig zu sein: Neue Rezepte auszuprobieren, bringt Abwechslung während der Spargelsaison auf den Tisch und macht das königliche Gemüse noch spannender.

Weißer oder grüner Spargel?

In Rezepten für exotische oder mediterrane Gerichte wird häufig grüner Spargel verwendet. Doch auch die weißen Stangen eignen sich bestens fürs Experimentieren, empfiehlt das Netzwerk der Spargel- und Beerenverbände e. V., einem Zusammenschluss von rund 1.300 Betrieben in ganz Deutschland. Denn bei beiden Varianten handelt es sich um die gleiche Pflanze mit dem botanischen Namen *Asparagus officinalis*.

Für die farblichen Unterschiede ist die Anbauweise ausschlaggebend. Bei weißem Spargel werden die Sprossen unter der Erde gestochen, bevor sie ans Licht gelangen. Insbesondere wir Deutschen lieben die bleichen Sprossen mit besonders mildem Geschmack. Doch immer mehr Spargelanbauer bieten auch grünen Spargel frisch vom Feld an.

In vielen anderen Ländern wird vor allem Grünspargel gegessen. Dafür wachsen die Sprossen aus der Erde heraus und verfärben sich, bevor sie gestochen werden. Durch das Sonnenlicht bilden sich Stoffe im Spargel, die für einen kräftigeren Geschmack sorgen.

Fleischerei Guddorf
... da weiß man, was man hat!

Bei uns bekommen Sie feine Schinkenvariationen zum Spargel sowie leckeres Grillfleisch.

Bestell und Lieferservice:

Tel. 0 28 61 / 26 54

Borken | Butenwall 89



Froh gelaut mit Sonnenschein geht's in die Saison hinein!
Spargel & Erdbeeren wickeln gerne ever sein.

HOFLADEN Fier's Hof
Gutes vom Bauernhof

MOFBACKEREI

Kreulkerhok 4 • Reken
(zwischen Heiden und Reken Bhl.)
Telefon 02864/1423
www.fiers-hof.de

Mo.-Fr. von 9.00-18.30 Uhr
Sa. von 9.00 - 17.30 Uhr - So. von 9.00-18.30 Uhr

Spargelsaison!
Unser Hofladen ist geöffnet
Donnerstags morgens ab 8.30 Uhr
auch auf dem Alstätter Wochenmarkt!

Hofladen in Südlohn, Eschlohn 3
Tel: 0157 / 344 911 64

Frischer geht's nicht!
Bestes aus der Region!

seit 1989
Spargel & Erdbeeren

Geesink's Spargelhöfchen
Großmast 13 • D-48691 Vreden • Tel. +49 (0) 2564/4710
E-Mail: dgeesink@web.de • www.geesink.de

Spargelcremesuppe mit Flusskrebss Wan-Tan

Rezept zum Nachkochen

Zutaten (fünf Portionen)

- 1 Liter Spargelfond
- 40 g Butter
- 40 g Mehl, gesiebt
- 200 ml Sahne
- 5 Wan-Tan Teigblätter
- 200g Flusskrebssfleisch
- 1 Ei
- 1 Stange Zitronengras
- 1 TL Ingwer, gerieben
- Saft einer Limette + 1 TL Limettenabrieb
- 50 g Paniermehl, gesiebt

Zubereitung:

Spargelcremesuppe:
Die Butter in einem Topf zerlassen und das gesiebte Mehl unter ständigem Rühren zugeben. Weiterrühren bis Butter und Mehl klumpen frei verrührt sind. Den abgekühlten Spargelfond schrittweise zugeben und



weiterhin unter stetem Rühren zum Kochen bringen. Fünf bis zehn Minuten kochen lassen, um eine Bindung zu erhalten. Dann die Sahne zugeben und nochmals kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Flusskrebss Wan-Tan:

Neutrales Speiseöl in einer Pfanne erhitzen und die ge-

säuberten und trocken getupften Flusskrebsschwänze hineingeben. Kurz anbraten und den Limettensaft zugeben. Das angedrückte Zitronengras sowie ein TL geriebenen Ingwer und einen TL Limettenabrieb zugeben und einkochen bis fast keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Flusskrebsschwänze abkühlen

lassen und das Zitronengras entfernen. Das Paniermehl sowie ein Eigelb zugeben und vermengen. Die Masse in walnussgroße Klößchen formen und auf fünf Wan-Tan Teigblätter verteilen. Die Teigränder mit dem Eiklar bestreichen und alle Ecken

der Teigblätter zusammenbringen und zu einem Bonbon drehen. Auf ein Backblech geben und bei 180° C ca. 5 Minuten backen.

Kurz vor dem Servieren den Wan-Tan in die Suppe geben.

Start in die Spargelsaison!



Hof Haselhoff
SPARGEL | ERDBEEREN | KÜRBISSE | WEIHNACHTSBÄUME

Wir haben täglich von 10 - 18 Uhr für Sie geöffnet
(auch an Feiertagen); Verkaufsautomat täglich von 6 - 23 Uhr!

NEU: Frisches Rindfleisch vom Limousin-Rind!

Bocholter Str. 290 in 46325 Borken-Rhedebrücke (an der alten B67) • Tel. 0151-12131423



Früher lesen, länger schlafen.

Die BZ am Vorabend. Das lokale ePaper. Um 19.30 Uhr.

Da freut sich nicht nur der Bäcker. Lesen Sie die kompletten Lokalnews im ePaper der Borkener Zeitung schon ab 19.30 Uhr. Sonntags bis freitags. Schneller informiert ist besser informiert. Die BZ. So aktuell wie nie zuvor.

Das ePaper BZ am Vorabend erhalten Sie:

- als aktueller **Print-Abonnent** im Kombi-Abo **BZ Print & ePaper** oder **BZ Print & ePremium**
- oder als **Neu-Abonnent** im Digital-Abo **BZ ePremium**

Ohne
Aufpreis im
BZ ePaper

Jetzt informieren und buchen:
www.borkenerzeitung.de/am-vorabend

Borkener Zeitung

Spargelzeit

Regional
genießen

Grilltrend „Wurst it yourself“

Heiße Liebe: Leckere Ideen für die Brutzelsaison 2021

(djd). Es ist eine heiße Liebesgeschichte zwischen den Deutschen und dem Spiel mit der Glut. 1,6 Milliarden Mal (!) pro Jahr wird hierzulande der Grill angefeuert. Dabei landen – nach Steaks und Schnitzeln – am häufigsten Würstchen auf dem Rost. Marktforscher beobachten aktuell eine starke Rückbesinnung auf traditionellen, bodenständigen Genuss mit regionalen Wurzeln. Hier treffen Thüringer, Nürnberger und Co. natürlich voll ins Schwarze. Mit über 1.800 verschiedenen Sorten sucht die Wurstvielfalt zwischen Flensburg und Garmisch weltweit ohnehin ihresgleichen.

Naturdarm sorgt für knackigen Biss

Noch ein weiterer Trend fällt auf: „Wurst it yourself“. Die Deutschen entdecken ihre Freude an kreativen Rezeptideen und stellen ihre Grillwürste selbst her. Anregungen dazu gibt es auf Youtube oder noch besser beim Fleischer um die Ecke. Hier bekommen die Hobbywurstler auch die Zutaten, vom Fleisch bis zum zarten Naturdarm (vorbestellen!). Die Würsthülle ist ein wichtiges Qualitätsmerkmal, sie sorgt für den knackigen Biss und wird beim Grillen schön knusprig. Mehr Tipps und Informationen gibt es unter www.naturdarm.de. Neben Darm, Fleisch, Gewürzen und je nach Belieben weiteren Zutaten braucht man einen Fleischwolf – oder lässt das Zerkleinern im Fachgeschäft erledigen. Außerdem

ist eine Wurstfüllmaschine oder ein Wurstfüllhorn für die Küchenmaschine nötig. Und schon kann es losgehen. Inspiration gibt etwa der Blick auf andere Nationen. Wer Italien liebt, probiert sich an der Salsiccia, einer grobkörnigen Rohwurst mit vielen Kräutern und Gewürzen wie frisch geschrotetem schwarzen Pfeffer.

Die Franzosen lieben besonders Merguez, eine ursprünglich aus Nordafrika stammende scharf gewürzte Hackfleisch-Bratwurst. Spanier kommen an der Chorizo nicht vorbei: Einer luftgetrockneten Rohwurst aus Schweine- oder Kalbfleisch mit feuriger Paprikasauce.

Beim Abfüllen der Wurst können Kinder oder Gäste mitmachen – ein großer Spaß für alle.

Kohle gut durchglühen

Mit folgenden Tipps gelingt anschließend auch das Grillergebnis perfekt: Holzkohle sollte durchglühen, bis sie weiß wird. Kokosnussschalen eignen sich ebenfalls, um das Grillgut zu befeuern. Wenn man Würstchen mit Öl einstreicht, dann plätzen sie nicht so leicht. Und der Rost wird schnell wieder sauber, wickelt man ihn über Nacht in feuchtes Küchenpapier ein. Dann steht dem nächsten Grillevent nichts mehr im Wege.



Bratwürste sind Klassiker für den Grill, im Naturdarm werden sie besonders knusprig.

Foto: djd/naturdarm.de/Alexander Rath - stock.adobe.com

Frisch aus der Region auf den Tisch

Qualitätsmerkmal beim Spargel: Regionalität und Saisonalität

(GMH) Bei keiner anderen Sprosse geraten die Deutschen so ins Schwärmen wie bei den unterirdisch gestochenen Trieben des Spargels. In der letzten Woche war der weltweite Tag der Erde. Anlass genug, mal einen genaueren Blick auf die weißen Stangen zu werfen. Denn dieser Tag (22. April) soll die Wertschätzung für die Umwelt stärken, aber auch dazu anregen, die Art des Konsumverhaltens zu überdenken.

Und die deutsche Spargelernte ist ein ideales Beispiel für eine gute Ökobilanz und Vermarktung auf kurzem Weg.

Auf Saisonbeginn warten

Regionalität und Saisonalität waren früher selbstverständlich. Auf den Tisch kam, was gerade Saison hatte und in der näheren Umgebung angebaut wurde. Doch unser Konsumverhalten hat sich geändert – teilweise mit negativen Folgen für die Umwelt. Heute sind viele Produkte ständig verfügbar und werden gekauft, ohne zu hinterfragen, wo und wie sie produziert wurden. Beim Spargel gelten noch die alten Gewohnheiten, allerdings nur aus deutschem Anbau. Auch wenn es das edle Gemüse schon seit Wochen im Supermarkt gibt, verkneifen sich umweltbewusste Verbraucher und Feinschmecker den Genuss, bis der Startschuss für die regionale Ernte fällt. Denn bei der frühen Ware handelt es sich in der Regel um Importe aus dem Ausland.



Gut zu wissen: Bei Spargel aus regionalem Anbau, der frisch nach der Ernte ohne lange Transportwege auf den Teller kommt, stimmt die Ökobilanz.

Foto: GMH/VSE

Schlechte Bilanz für Importware

Der frühe Spargel im Supermarkt hat oftmals eine weite Anreise hinter sich. Die Umweltbilanz für die Erzeugnisse aus Südamerika, Nordafrika oder Südeuropa fällt im Vergleich zur deutschen Ernte schlecht aus. Durch den Transport mit dem Flugzeug oder Schiff beispielsweise aus Peru oder dem Lastwagen aus Griechenland und Spanien wird viel klimaschädliches Kohlendioxid (CO₂) produziert. Zudem kritisierte die Eidgenössische Technische Hochschule Zürich in einer Studie, dass die Wasserbilanz von Spargel aus südeuropäischem Anbau im Vergleich zur Produktion in Mitteleuropa schlecht ist.

Großer Aufwand für die Frische

Hinzu kommt der Ge-

schmacksverlust: Kurz nach der Ernte schmeckt die Delikatesse nun mal am intensivsten. In der Regel wird deutscher Spargel morgens gestochen und kurz darauf entweder das Schocken mit kaltem Wasser in einem Schockschrank – meist unter zwei Stunden – oder das meist länger als dreistündige Wässern mit 8 °C kaltem Wasser, in der Regel Brunnenwasser. Anschließend werden die Stangen sortiert, auf die richtige Länge geschnitten und verpackt. Anbauer setzen dafür auf moderne Waschanlagen, Sortierhallen, Verpackungsstationen und Kühllager mit Nebelanlagen. Heruntergekühlt auf eine Temperatur von einem Grad und bei 100 Prozent Luftfeuchtigkeit wird das Gemüse bis zum Transport frisch gehalten. Häufig betreiben Spargelanbauer einen eigenen Fuhr-

park, um die Ernte in kürzester Zeit, und ohne die Kühlkette zu unterbrechen, in den Verkauf zu bringen.

Maximal zwei Tage lagern

Für kurze Wege bieten viele Erzeuger ihren Spargel direkt an, entweder im Hofladen oder an Saisonständen. Zu erkennen ist die Frische an hellen, saftigen Schnittstellen. Weitere Indizien: Bei leichtem Daumendruck tritt Saft aus der Schnittstelle aus, die Köpfe sind fest geschlossen, die Stangen glänzen und quietschen, wenn sie aneinander gerieben werden. Sind die Schnittstellen bräunlich, trocken und lassen sich die Stangen biegen, ohne zu brechen, hat der Spargel bereits einen Teil seiner Qualität eingebüßt. Wer die Wahl hat, sollte auf frischen Spargel aus regionalem Anbau setzen, der innerhalb weniger Stunden vom Feld auf den Teller kommt.

Hof Haselhoff
SPARGEL | ERDBEEREN | KÜRBISSE | WEIHNACHTSBÄUME

Jetzt neu, unser Frischeautomat
Täglich von 6-23 Uhr geöffnet

- Spargel
- Kartoffeln
- Erdbeeren
- Eier
- Grillfleisch

Warenangebot wechselt je nach Saison*

Bochholter Straße 290
46325 Borken • Tel.: 0151 / 12 13 14 23

Fleischerei Guddorf

... da weiß man, was man hat!

Bei uns bekommen Sie feine Schinkenvariationen zum Spargel sowie leckeres Grillfleisch.

Bestell und Lieferservice:

Tel. 02861 / 2654

Borken | Butenwall 89

Jeden Tag frische Angebote!

Adelheids Lukullus
SPARGEL
Gut Böckenhoff

feldfrisch und butterzart...
kontrolliert - integrierter Anbau

Verkauf - täglich geöffnet
von 9.00 - 18.30 Uhr
auch an Sonn- und Feiertagen

Gut Böckenhoff • Raesfeld-Erle • Tel.: 02865 8012

Spargelsaison!

Unser Hofladen ist geöffnet

Donnerstags morgens ab 8.30 Uhr
auch auf dem Alstätter Wochenmarkt!

Hofladen in Südlohn, Eschlohn 3
Tel: 0157 / 344 911 64

Frischer geht's nicht!
Bestes aus der Region!

Geesink's
Spargelhöffken

Geesink's Spargelhöffken

Großmast 13 • D-48691 Vreden • Tel. +49 (0) 2564/4710
E-Mail: [dgesink@web.de](mailto:dgeesink@web.de) • www.geesink.de

Nicht nur gesund

Fünf wissenschaftliche Fakten über Spargel

(GMH) Bestimmt steht demnächst ein Spargelessen in der Familie oder im Bekanntenkreis an. Denn endlich hat die lang ersehnte Saison des edlen Gemüses begonnen. Mit diesen fünf Fakten lässt sich wunderbar ein Tischgespräch über die weißen Stangen beginnen.

1. Spargel ist eigentlich eine Heilpflanze

Lange bevor Spargel als Delikatesse auf den Tisch kam, wurden die Wurzeln – aber auch die Sprosse, Blätter, Blüten und Beeren der Pflanze – wegen ihrer medizinischen Wirkung geschätzt. Wild-wachsende Spargel-Arten in China, Griechenland und Ägypten kamen zum Beispiel bei Husten, Blasenproblemen und Geschwüren zur Anwendung. Indischer Spargel (*Asparagus racemosus*) hat eine lange Tradition in der ayurvedischen Medizin. Die Wildpflanze wird unter anderem bei Magengeschwüren und Nervenleiden verabreicht. Der umgangssprachliche Name „Shatavari“ bedeutet „die, die über 100 Männer besitzt“ und weist auf die Anwendung als Aphrodisiakum für Frauen hin.

2. Der Name bedeutet „junger Trieb“

Der wissenschaftliche Name des heimischen Spargels *Asparagus officinalis* leitet sich vermutlich vom griechischen *aspáragos* ab. Das steht für „junger Trieb“ – denn die Triebe der Pflanze sind es, die auf den Teller



Foto: GMH/Spargelstrasse NRW

kommen. Der zweite Teil des Namens bedeutet „als Arzneimittel verwendet, für medizinische Zwecke geeignet“ und findet sich vielfach in biologischen Artnamen. Immerhin wurde Spargel bis ins 19. Jahrhundert vor allem ärztlich verordnet.

3. Studien belegen, Spargel ist gesund

Was unsere Vorfahren bereits wussten, haben zahlreiche Studien inzwischen bestätigt: Spargel ist sehr gesund. So wirken die weißen Stangen beispielsweise laut Forschern der nord-indischen HNB Garhwal University antioxidativ, immunstärkend, antientzündlich sowie antibakteriell, können die Fruchtbarkeit steigern und Leberschäden verhindern oder beseitigen. Gesund sind die grüne als auch die weiße Variante, wobei Grünspargel deutlich mehr Vitamin C und einen kräftig-würzigen Geschmack hat.

4. Der Rest der Welt isst vor allem grünen Spargel

Während in Deutschland meist weißer Spargel gegessen wird, ist anderswo wie beispielsweise in Südeuropa

und den USA vor allem die grüne Variante beliebt. Der entscheidende Unterschied ist die Anbaumethode: Die Sprossen des Bleichspargels werden unterirdisch gestochen und dürfen nicht ans Licht gelangen, während die neuen Triebe des Grünspargels von Anfang an in der Sonne wachsen. Für beide Anbaumethoden gibt es zwar speziell gezüchtete Sorten, durch eine Umstellung der Anbaumethode in Erdwällen o-der im Sonnenlicht ließe sich von Grünspargel-Pflanzen auch Bleichspargel ernten – und umgekehrt.

5. Spargel ist schnell zubereitet und schmeckt auch roh

Wer es knackig mag, sollte mal beherzt in eine rohe Spargelstange beißen. Ungekocht enthält das Gemüse die meisten gesunden Inhaltsstoffe. Auch als Bestandteil eines Salates lässt es sich hervorragend verwenden. Wer ihn lieber gegart mag, sollte den Spargel idealerweise dünsten. Durch die Zubereitung in kochendem Wasser gehen unter anderem wasserlösliche Vitamine verloren.

Spargelhof Matthias Hussmann

Spargel

in verschiedenen Sortierungen
täglich frisch aus eigenem Anbau.

Auf Wunsch auch geschält
in unserem grünen LKW oder direkt im Hofladen!

Heiden, Surker Weg 4B, Telefon 02867 / 8782
(An der Straße von Heiden nach Lembeck)

GEMÜSEHOF BRUN

Surkerweg 2 • 46359 Heiden • Tel. 02867/8524 • Fax 9274

Jetzt feldfrischen Spargel aus eigenem Anbau bei uns im Hofladen!

Dazu empfehlen wir unser Grillfleisch:

- Nacken- und Lummersteak
- Grillwurst
- und vieles mehr...

www.gemuesehof-brun.de

Jetzt auch sonntags geöffnet!

Froh gelautet mit Sonnenschein geht's nun in den Mai hinein!
Spargel & Erdbeeren wüchsen gerne ewer sein.

HOFLADEN Fier's Hof

Gutes vom Bauernhof

HOFBÄCKEREI

Kreulkerhok 4 • Reken
(zwischen Heiden und Reken Bf.)
Telefon 02864/1423
www.fiers-hof.de

Mo.-Fr. von 9.00-18.30 Uhr
Sa. von 9.00-17.30 Uhr • So. von 9.00-18.30 Uhr

Spargelzeit

Regional
genießen

Start in die Spargelsaison!



Hof Haselhoff

SPARGEL | ERDBEEREN | KÜRBISSE | WEIHNACHTSBÄUME

Wir haben täglich für Sie von
10.00 - 18.00 Uhr geöffnet! (Auch an Feiertagen)

Bocholter Str. 290 in 46325 Borken-Rhedebrücke (an der alten B67) • Tel. 0151-12131423

Spargel schälen GRATIS!

Neu: Demnächst mit
Verkaufsautomat

Der Spargel
ist da!



ADELHEIDS
SPARGEL
Gut Böckenhoff

Ab sofort Verkauf
in unserem Hofladen!

feldfrischer Spargel
kontrolliert - integrierter Anbau

Verkauf - tägl. geöffnet
von 9.00 - 18.30 Uhr
auch an Sonn- und Feiertagen

Gut Böckenhoff • Raesfeld-Erte • Telefon: 02865 8012

Spargelsaison!

Unser Hofladen ist geöffnet

Donnerstags morgens ab 8.30 Uhr
auch auf dem Alstätter Wochenmarkt!

Hofladen in Südlohn, Eschlohn 3
Tel: 0157 / 344 911 64

Frischer geht's
nicht!

Bestes aus
der Region!



Geesink's Spargelhöffken

Großemast 13 • D-48691 Vreden • Tel. +49 (0) 2564/4710
E-Mail: dgeesink@web.de • www.geesink.de

Die vielseitige Zubereitung von Spargel

Mit hochwertigen Ölen wird der Spargelsalat zum Party-Highlight

Ips/Jv. In einer gut ausgestatteten Küche lässt sich der Spargel unkompliziert, schonend und auf vielfältige Weise zubereiten. Nach dem Putzen des Spargels mit dem Spargelschäler kann man die Spargelstangen beispielsweise im Dampfgarer oder in einem Kochtopf mit Dampfeinsatz garen.

Bei dieser Art der Zubereitung bleiben mehr gesunde Inhaltsstoffe des Spargels erhalten. Außerdem behält der Spargel beim Dampfgaren sein Aroma. Somit bleibt der Geschmack des Spargels unverfälscht.

Moderne Dampfgarer kontrollieren die Temperatur automatisch und halten diese konstant. Die neuere Technologie einiger Geräte ermöglicht sogar das Garen eines kompletten Menüs, indem man die einzelnen Komponenten in der vom Gerät angegebenen Reihenfolge und zu vorgegebener Zeit in den Dampfgarer schiebt. Darüber hinaus kann man den Spargel braten. Gebratener Spargel

bringt köstliche Röstaromen hervor. Brät man den weißen Spargel scharf an, entsteht durch den Zuckeranteil im Gemüse eine Karamellnote. Dünnere Spargelstangen kann man in einem Salat genießen.

Einem leckeren Salat mit Tomaten und Mozzarella, mit Kartoffeln und Blumenkohl oder mit Nudeln verleiht der Spargel den letzten geschmacklichen Feinschliff, wenn man die Stangen kleingeschnitten wie Sprossen darüber streut.

Je nach persönlicher Präferenz bringt Limonen- oder Kräuterknoblauch-Öl eine zusätzliche Raffinesse in den Salat, der auf jeder Grillparty nicht nur ein geschmackliches Highlight, sondern in einer rustikalen Steingut-Schale auch ein echter Hingucker auf dem Büfett ist.

Die Feinkostgeschäfte halten neben einer fachkundigen Beratung eine Auswahl verschiedener Öle bereit, die den Geschmack des Spargels im Salat unterstreichen und ihm so eine ganz besondere Note geben.



Mit frischen Erdbeeren und Shrimps wird der Spargelsalat zu einem saisonalen Party-Highlight.

Foto: Pixabay

Grillsaison beginnt

Frischer Spargel darf dabei nicht fehlen

Borken. (jab) Die Abende werden länger und vielleicht hat man das ein oder andere Mal schon den köstlichen Grillduft vernommen beim abendlichen Spaziergang. Die Grillsaison kann beginnen und dabei mit am Start: Leckerer Spargel, den man

nicht nur in der Küche köstlich zubereiten kann, sondern auch auf dem Grillrost.

Besonders geeignet ist dafür der grüne Spargel, da er pflegeleichter und schneller gar ist. Zudem kann man sich das Schälen sparen - es reicht, die trockenen Enden abzuschneiden. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt, ob mariniert oder mit Speck oder Schinken umwickelt - es gibt zahlreiche Möglichkeiten, den Spargel vom Grill zu genießen. Dabei empfiehlt es sich, eine Grillunterlage zu nutzen.

Ob als Beilage zum leckeren Steak oder zusammen mit anderem Grillgemüse, der gesunde Genuss kann jetzt beginnen.

Spargel mal exotisch

Variationen für den Frühlingssgenuss

Ips/Jv. Als kulinarische Begleiter für den Spargel eignen sich nicht nur Sauce Hollandaise, Schinken, Wiener Schnitzel oder Rührei. Im Zusammenspiel mit verschiedenen exotischen Früchten, fremdländischen Gemüsesorten, Kräutern und Gewürzen entfaltet der Spargel seine Aromen auf bisher unbekannt Weise. Spargelgewächse sind weltweit verbreitet. Folglich haben viele Kulturen dieser Ervome traditionelle, beliebte Spargelgerichte auf der landestypischen Speisekarte.

Im Mittelmeerraum genießt man den weißen und grünen Spargel beispielsweise

in Kombination mit sonnengetrockneten Tomaten, Knoblauch und einem cremigen Walnuss-Basilikum-Pesto. Dazu wird frisches Weißbrot gereicht.

Ein passender Wein rundet das Gericht vollmundig ab. Der Besuch beim Weinhändler des Vertrauens kann Aufschluss darüber geben, welche Weine die Entfaltung der Aromen des Spargels und der übrigen Komponenten auf dem Teller unterstützen und nicht überlagern.

Im asiatischen Raum bereiten viele Menschen den grünen Spargel im Wok zu. Eine fruchtige Mango, Chili, Ingwer, Sesamöl und Koriander verfeinern das asiatische Spargelgericht.

Als Beilage werden zum Beispiel gern Reismüsln gereicht, die man in den Asialebensmittelläden oder auch in den Supermärkten bekommt.

Auch gebratener Lachs und Wasabi, wie der japanische Meerrettich genannt wird, passen geschmacklich hervorragend zum Spargel. Bärlauch und Zitrone lassen



Spargel lässt sich vielfältig genießen.

Foto: Colourbox

sich ebenfalls wunderbar mit Spargel kombinieren und ergeben eine unvergleichliche Geschmackskomposition.

In vielen Büchereien findet man in der Regel so manches Kochbuch mit Spargel-Rezepten aus aller Herren Länder, deren Umsetzung der Spargel-Schlemmerei einen neuen genießerischen Impuls verleihen kann.

www.grillfleisch-taxi.de

Jetzt neu von Partyservice Steverding

- Grillpakete für jeden Bedarf und Geschmack
- Premium-Grillfleisch aus der Region
- „Alles drin“ Grillpakete mit hausgemachten Salaten, Brotkörbe mit Kräuterbutter und natürlich Grillfleisch nach Wahl
- individuelle Auswahl bei Grillgut, Anti-Pasti, Dips und Kleinigkeiten

Liefergebiet Burlo | Borkenwirthe | Borken
2 Tage vorher bestellen - Lieferung DO | FR | SA
Lieferkosten 10,00 Euro | Abholung möglich!
Mindestbestellwert ab 70,00 Euro
Partyservice Steverding GbR
Burdarper Weg 5 • 46325 Borken
Tel. 02862 2377
info@partyservice-steverding.de

www.grillfleisch-taxi.de

click & grill
Einfach online bestellen,
abholen oder liefern lassen.



Grüner Spargel eignet sich besonders gut zum Grillen. Foto: Colourbox



Neueröffnung SB-Hofladen

- täglich frische Eier aus Mobilstallhaltung
- Kartoffeln - Zwiebeln

Familie Rickert
Marbecker Straße 39
46325 Borken

Drei-neunzig? Kommt mir sehr gelegen.

Warum aufstehen, wenn die Informationen auch direkt zu einem kommen können? Mit dem Kombi-Abo BZ Print & ePro sind Sie auch digital bestens mit Welt- und Lokalnews versorgt. Das neue ePro-Paket für Print-Abonnenten ist dabei auch noch besonders preiswert.

BZ Print & ePro

Print-Abonnenten erhalten mit ePro zusätzlich:

- App & Website
- ePaper inkl.
- BZ am Vorabend
- Video-Galerien
- Foto-Galerien

nur
3,90 €
monatlich

Jetzt informieren und buchen:
www.borkenerzeitung.de/bz-lesen

Inklusive
BZ AM VORABEND

Borkener Zeitung

