



Beim Spargelkauf auf Frische und Umwelt achten

26.04.2018

Die VERBRAUCHER INITIATIVE gibt Tipps für die beliebten Stangen

Berlin. Die Spargelzeit lässt Genießer-Herzen höher schlagen. Frisch vom Feld und ohne lange Transportwege ist aromatischer Spargel aus der Region zu haben. Aus ökologischen und sozialen Gründen ist er Produkten aus Südeuropa oder Übersee vorzuziehen. Die VERBRAUCHER INITIATIVE sagt, worauf es beim Spargel-Kauf ankommt.

Spargel aus deutschem Anbau erreicht die Verbraucher oft noch am selben Tag der Ernte. Er stammt direkt vom regionalen Erzeuger oder aus anderen Anbaugebieten Deutschlands. „Frischer Spargel ist an seinen feuchten und zart duftenden Schnittstellen zu erkennen. Sind sie hohl und verfärbt, ist er schon älter. Achten Sie darauf, dass die Spargelspitzen geschlossen und die Spargelstangen fest, glatt und ohne sichtbare Rillen sind“, empfiehlt Alexandra Borchard-Becker von der VERBRAUCHER INITIATIVE. Eingeschlagen in ein feuchtes Tuch hält sich ungeschälter Spargel im Gemüsefach etwa drei Tage.

Spargel benötigt viel Wasser, um optimal zu gedeihen. In Deutschland herrschen daher gute Bedingungen für den Spargelanbau. Anders sieht es in Griechenland, Spanien, Italien und Peru aus. Diese Länder leiden ohnehin schon unter Wassermangel. Wird dort Spargel angebaut, wird das kostbare Nass noch knapper und fehlt der einheimischen Bevölkerung. Besonders problematisch ist die Situation beispielsweise in Peru. Sinkende Grundwasserspiegel in den Spargel-Anbauregionen bedrohen massiv die Existenz von zahlreichen Kleinbauern. Zusätzlich fallen die langen Transportwege negativ ins Gewicht.

Die weißen Stangen enthalten kaum Energie und lassen sich jenseits der beliebten, aber fettreichen Sauce hollandaise auf vielfältige Weise zubereiten. „Gerichte wie Spargel mit Thymian-Senf-Schaum, Nudeln mit Spargel und Pesto, Spargel-Risotto oder Spargel-Salat mit Erdbeeren sorgen für Abwechslung während der Spargel-Saison und erlauben neue Geschmackseindrücke“, so Borchard-Becker.

Diese und andere Spargelrezepte bietet die VERBRAUCHER INITIATIVE in ihrer kostenlosen Rezept-Datenbank auf www.verbraucher.org. Lebensmittel, die aus der Umgebung stammen, sind an verschiedenen Regionallabels zu erkennen. Nähere Informationen dazu und zu anderen Siegeln gibt es auf www.label-online.de. Für den schnellen Rat unterwegs steht die gleichnamige App zum kostenlosen Download bereit.