

Tipps für die schonende Zubereitung von Spargel

Von Renate Ixmeier – Meisterin der Hauswirtschaft

1. Mit wenig Wasser kochen!

Spargel ist reich an Vitaminen (Vitamin C, Provitamin A, Vitamin B1 und B2) und Spurenelementen (Phosphor, Kalzium und Kalium). Damit viele dieser Bestandteile erhalten bleiben, sollte Spargel in wenig Wasser gekocht werden.

Tipp: Nur so viel Wasser nehmen, dass die Spargelstangen gerade bedeckt sind. Profis kochen den Spargel gerne stehend im Spezialtopf. Hier garen die "Füße" im Wasser, die Köpfe hingegen im Dampf.

2. Spargel in Salzwasser kochen

Da Salz die "auslaugende Wirkung" des Wassers einschränkt, sollte das Wasser leicht gesalzen sein, bevor das Gemüse hineingelegt wird. Empfohlen wird bei Spargel häufig ein gehäufte Teelöffel Salz pro Liter Köchwasser. Wenn Sie Wert auf eine schonende Zubereitung legen und möglichst viele Vitamine im Spargel erhalten möchten, sollten Sie deutlich weniger Salz verwenden. Auch wenn Sie das Kochwasser anschließend für eine Suppe oder Brühe verarbeiten möchten, sollten Sie das Kochwasser nicht übersalzen.

Tipp: Spargel immer in leicht gesalzenem Wasser kochen. Wir empfehlen maximal einen halben Teelöffel Salz pro Liter Kochwasser.

3. Zucker mindert bitteren Geschmack

Wer eventuell vorhandene Bitterstoffe im Spargel neutralisieren möchte, kann dem Kochwasser eine Prise Zucker zugeben.

Tipp: Besonders Grünspargel enthält etwas mehr Bitterstoffe. Das Köchwasser sollte besonders hier leicht gezuckert werden.

4. Butter ins Kochwasser geben

Gemüse sollte immer mit etwas Fett oder Öl gekocht werden. Kenner empfehlen, einen Teelöffel Butter mit ins Kochwasser des Spargels zu geben.

5. Zitronensaft "bleicht" den Spargel

Zitronensäure oxidiert Chlorophyll. Daher werden die Spitzen etwas heller, wenn Sie einen Spritzer Zitronensaft in das Kochwasser geben. Allerdings ist dieser Effekt beim Grünspargel nicht erwünscht. Hier sollten Sie auf die Zugabe von Zitronensaft verzichten.

6. Nicht zerkochen

Nicht nur die Vitamine leiden unter einer zu langen Kochzeit. Das Edelgemüse schmeckt dann schnell matschig. Zu bißfest oder "al dente" gekocht, leidet jedoch für viele Menschen der zarte Geschmack des Spargels. Es ist daher bei Spargel unmöglich, eine genaue Garzeit zu benennen.

Tipp: Zwischendurch mit einer Gabel prüfen, ob der Spargel gar ist.

7. Besonders schonend: Spargel dünsten, dämpfen oder Braten

Spargel wird traditionell zumeist gekocht. Das dabei wichtige Nährstoffe ins Kochwasser abgegeben werden, lässt sich bei dieser Garmethode nicht ganz verhindern. Alternativ kann Spargel jedoch auch gedünstet, gedämpft oder gebraten werden. Dabei gehen deutlich weniger Vitamine und Spurenelemente verloren. Die Garzeit beträgt beim Dämpfen etwa 20-30 Minuten.

Tipp: Die schonendste Art, Spargel zu garen, ist das Dämpfen in einem speziellen Siebeinsatz über Wasserdampf.