

Wissenswertes über Spargel

Wie gare ich den Spargel richtig?

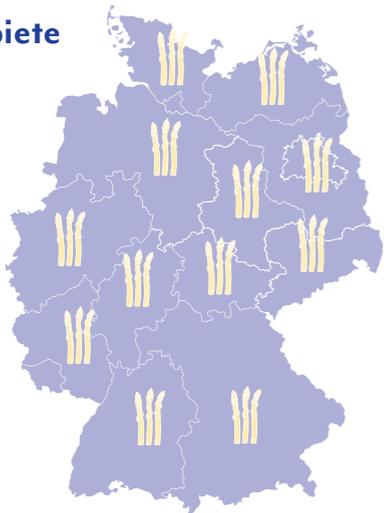
Gut geschälten Spargel in kochendes, mit einer Prise Zucker und leicht gesalzenem Wasser, al dente kochen, (ca. 18–20 Minuten). Die Zugabe von etwas Butter, einer dünnen Zitronenscheibe und einem Hauch von gemahlenem Muskat ins Kochwasser, geben dem Spargel den besonderen Kick! Besonders schonend sind die Garverfahren Dünsten und Dämpfen. Die Schalen lassen sich hervorragend zu einer Suppe weiterverarbeiten. Einfach im oben beschriebenen Kochwasser ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Eine helle Mehlschwitze herstellen und mit dem Spargelsud aufgießen. Mit frischen Kräutern verfeinern und genießen. Dem Spargelwasser oder den Sud naturell belassen und heiß getrunken wird eine besondere medizinische Wirkung zugesprochen. Er wirkt entschlackend, appetitanregend und ist zudem fast völlig kalorienarm.

Nährwerte für 100 g Bleichspargel

Eiweiß	1–2 g	Kohlenhydrate	2–3 g	Vitamin C	20 g
Kalium	15 g	Kalzium	25 mg	Vitamin A	0,004 mg
Phosphat	45 g	Eisen	0,7 mg	Vitamin B	0,10 mg
Folsäure	105 µg	Zink	0,4 mg	Vitamin C	20 g
Energie	21 kcal	Magnesium	15 mg	Natrium	4 mg

Spargelanbaugebiete in Deutschland

Sachsen
Schleswig-Holstein
Mecklenburg-Vorpommern
Niedersachsen
Sachsen-Anhalt
Brandenburg
Nordrhein-Westfalen
Hessen
Thüringen
Rheinland-Pfalz
Baden-Württemberg
Bayern



Anfahrt



Öffentliche Verkehrsmittel (CVAG, VMS)
bis Zentralhaltestelle/Neumarkt

Zieleingabe Navigation
Theaterstraße 7, 09111 Chemnitz

GALERIE-ROTER-TURM.DE

13. MAI · 9–16 UHR

Chemnitzer Spargelfest

Stimmungsvolle Genüsse und Spargelschälaktion für gute Zwecke

GALERIE ROTER TURM

Mit freundlicher Unterstützung von:



Programm

Stimmungsvolle Genüsse und Spargelschälaktion für gute Zwecke

Am Samstag, dem 13. Mai, lädt der Verein Chemnitzer Köche 1898 e. V. gemeinsam mit der Galerie Roter Turm und dem Turm-Brauhaus zum traditionellen Spargelschälen ein.

Freuen Sie sich auf unterhaltsame Stunden auf dem **Neumarkt** mit **Spargelschälen für den guten Zweck**, einem **Promi-Teamwettbewerb** und einem bunten Bühnenprogramm mit **Musik und Showküche**.

9–14 Uhr: **Großes Spargelschälen der Köche** für einen guten Zweck

11 Uhr: **Prominente** treten in drei Teams gegeneinander an und **schälen um die Wette**. Die drei schnellsten Spargelschäler erhalten Siegpriämien in Höhe von **200 €, 300 € und 500 €**, die für einen guten Zweck gespendet werden.

12–16 Uhr: **Blasmusik von „Chemnitz 7“**

14–16 Uhr: **Showkochen mit Mario Öhlmann** – Küchenchef vom Chemnitzer Hof

Der zum Spargelfest verkaufte Spargel wird von den Köchen direkt geschält. Dazu gibt es verschiedene Gerichte wie Spargelsuppe, Spargelsalat und vieles mehr.

Vom Erlös geht pro 1 Kilo geschältem Spargel

1 € in den Spendentopf

Empfänger der Spenden sind der **Elternverein krebskranker Kinder** sowie die **Jugendarbeit zur Förderung des Berufsnachwuchses Koch/Köchin**.

und dazu kommen noch die insgesamt

1.000 € Siegpriämie

aus dem Promi-Teamwettbewerb, die von der Galerie Roter Turm gesponsert werden.



XXXI. Spargelschalen 2023



Kleine Spargelkunde

des Verein Chemnitzer Köche 1898 e.V.

”

Die Rose ist schon oft besungen,
das Veilchen und der Fliederstrauß.
Doch kein Dichter lobt den Spargel.
Ich mein, er verdient es auch.
Ich füh'l mich immer wie verhext,
in Sachsen, wenn der Spargel wächst.

Die Geschichte des Spargels

Spargel zählt zu den ältesten Delikatessen und ist **seit über 6.000 Jahren** bekannt. Schon die alten Ägypter bauten diese faszinierenden weißen Stangen an. Jedoch ist nicht überliefert, wie sie damit verfahren. Erst die Römer lassen sich beim Spargel in die Küchegeheimnisse schauen. Sie hatten schon die gleichen Anbaumethoden wie heute. Plinius, ein römischer Koch, berichtet von gemästetem Spargel, 3 Stangen auf ein Pfund. Bis man in unseren Breitengraden begann, diese köstliche Pflanze zu kultivieren, vergingen noch rund anderthalb Jahrtausende. Im deutschsprachigen Raum wird der Spargel erstmals im Kräuterhandbuch von Hieronymus Bock 1539 erwähnt. Am Hofe von Ludwig XIV. erfuhr der Spargel eine Renaissance.

Botanik

Botanisch gesehen ist die Spargelpflanze ein Liliengewächs. Sie besteht aus männlichem und weiblichem Geschlecht. Ein größerer Ertrag wird der männlichen Pflanze zugeordnet, jedoch die weibliche Pflanze liefert dickere Stangen. Die Erntezeit des Spargels ist Mitte April bis Ende Juni, am Johannistag, dem 24. Juni.

Der Spargel zählt mit zu den ältesten bekannten Heilkräutern.

Die Aminosäure des Spargels wirkt im menschlichen Körper als Eiweißbaustein.

Seit nunmehr 30 Jahren schält der Verein Chemnitzer Köche 1898 e.V. auf dem Chemnitzer Marktplatz Spargel für einen guten Zweck. Im Jahr 2017 war es ein neuer Rekord „Eine Tonne“. Wir sind immer wieder erneut begeistert über den regen Zuspruch der Chemnitzer Bevölkerung und freuen uns auch dieses Jahr auf Ihr kommen. Vielen Dank für die Treue und einen guten Appetit allen Chemnitzer Spargelfreunden und Fans der weißen und grünen Stangen. **Der König unter den Gemüsen**



SPARGEL-PUTENGESCHNETZELTES

für 4 Personen

Zutaten:

750 g	weißer Spargel	50 g	Butterschmalz
1	Zwiebel	100 ml	Weißwein trocken
50 g	Frühstücksspeck	250 ml	Sahne 30%
600 g	Putenbrust	100 g	Crème fraîche
50 g	Mehl	1 Bund	Petersilie

Zubereitung:

Den Spargel waschen und schälen. Die Stangen in 3 cm große Stücke schneiden. In Wasser (Salz, Zucker) ca. 8 Min. kochen. Den Speck auslassen, Zwiebelwürfel dünsten. Gewürzte Putenfiletstreifen in Mehl wenden und im ausgelassenen Speck mit Butter anbraten. Den Wein und die Sahne zugeben und kurz aufkochen. Die Crème fraîche unterziehen. Den gegarten Spargel dazugeben und mit Petersilie garnieren.

SPARGEL-ROULADE

für 4 Personen

Für die Kräuter-Crêpes:

125 g	Mehl
2	Eier
250 ml	Milch
30 g	Butter
30 g	Butterschmalz
	frisch gehackte Petersilie
	Dill
	Schnittlauchröllchen
	Salz, Pfeffer, Muskat

Für die Füllung:

100 g	fertige holländische Sauce
50 g	Paniermehl oder Semmelmehl
40 g	Kochschinkenscheiben
1 kg	weißer Spargel
20 g	Butter
	frisch gehackter Kerbel und etwas Spargelwasser

Zubereitung:

Den Spargel gut schälen. Einen Sud aus Wasser, Salz, Zucker und Butter herstellen, zum Kochen bringen und den Spargel ca. 18 Min. darin gar ziehen lassen. Spargel entnehmen und mit Küchenkrepp gut abtrocknen. Die Crêpes in einer Pfanne dünn ausbacken und auf ein Stück Frischhaltefolie legen, dann mit der Füllmasse bestreichen und jeweils mit einer Scheibe dünn geschnittenem Kochschinken belegen. Darauf jeweils 2-3 Stangen gegarten Spargel legen und alles fest einwickeln. Die Crêpes mit holländischer Soße servieren.

Spargelrezepte

GEBACKENER SPARGEL MIT ZWEIERLEI SOSSEN

für 4 Personen

Zutaten:

1 kg	weißer Spargel	250 ml	Hollandaise
20 g	Butter	1 EL	Tomatenmark
100 g	Mehl		Schnittlauch, Petersilie, Dill
2	Eier		Zitronenscheibe, Zitronensaft,
150 g	Paniermehl		Cayennepfeffer, Salz, Zucker
500 ml	Öl / Butterschmalz		

Zubereitung:

Spargel gut schälen. Einen Sud aus Wasser, Salz, Zucker und Butter herstellen, zum Kochen bringen und den Spargel ca. 18 Minuten darin gar ziehen lassen. Spargel entnehmen und mit Küchenkrepp gut abtrocknen. Den Spargel etwas salzen, im Mehl wälzen, durch verquirltes Ei ziehen und in Paniermehl wenden. Öl oder Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und den Spargel darin goldgelb backen. Auf Küchenkrepp gut abtropfen lassen. Mit einem Mixer oder besser Pürierstab die Hälfte einer fertigen Holländischen Soße mit Tomatenmark und Spargelwasser abschmecken und die andere Hälfte mit frisch gehackten Kräutern, Spargelwasser, Zitronensaft, Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Beide Soßen beim Anrichten jeweils halb über den gebackenen Spargel ziehen oder die Spargelstücke in die Soßen dippen.

GUTES GELINGEN UND GUTEN APPETIT!

