



# Spargelzeit - Genuss aus der Region



## FrISChe Facts zum Genießer-Gemüse

Bis zum **24. Juni** wird weißer Spargel erntefrisch gestochen

Allein an den Gedanken an das frISChe Sommergemüse läuft wohl jedem das Wasser im Munde zusammen. Gut, dass die Spargelsaison in vollem Gange ist. Bis zum 24. Juni gibt es Spargel erntefrisch auf Wochenmärkten, in Hofläden und in Supermärkten zu kaufen. Danach herrscht konsequenter Erntestopp, denn die Spargelpflanzen müssen sich bis zur nächsten Saison erholen und neue Sprosse bilden. Damit Sie die kurze Spargelsaison in vollen Zügen auskosten können, verraten wir hier alles über die verschiedenen Spargelsorten und was bei Einkauf, Lagerung und Verarbeitung zu beachten ist.



Bei Deutschen sehr beliebt: weißer Spargel. FOTO: PIXABAY

### Die Sorten

#### ■ Weißer Spargel

Der unterirdisch wachsende weiße Spargel – auch Bleichspargel genannt – ist in Deutschland wegen seines feinen Aromas besonders beliebt. Da er die gesamte Zeit über unter der Erde wächst, bleiben die Stangen weiß. Kurz bevor die Stangen die Erde durchbrechen, werden sie gestochen und geerntet.

#### ■ Grüner Spargel

Mithilfe der Sonne bildet der Grünspargel den Pflanzenfarbstoff Chlorophyll, der das Gemüse grün färbt und ihm seinen typisch nussigen Geschmack verleiht. Zudem enthält er viel Vitamin C und Provitamin A. Da er oberirdisch wächst und weniger Schutz vor Frost benötigt, muss er nicht von Hand gestochen werden. Deshalb ist er oft etwas

günstiger.

#### ■ Violetter Spargel

Diese Spargelsorte entsteht dann, wenn weißer Spargel durch die Erde bricht und der Sonne ausgesetzt ist. Dabei verfärbt sich der Spross. Er ist etwas intensiver im Geschmack als weißer Spargel und kann genauso zubereitet werden.

#### Innere Werte sind wichtig

Spargel punktet nicht nur geschmacklich, sondern auch als absolutes Powergemüse. Die Stangen bestehen zu 95 Prozent aus Wasser und liefert mit 16 Kalorien pro 100 Gramm nur sehr wenig Energie. Spargel enthält jedoch reichlich Vitamine und Mineral- und Ballaststoffe. Besonders Vitamin C, E und Beta-Carotin sowie Vitamine des B-Komplexes. Vitamin C, E und Beta-Carotin wirken im Körper als Antioxidantien. Auch die Mineralstoffe Kalium, Eisen, Magnesium, Calcium und Kupfer sind als positive Inhaltsstoffe des

Spargels besonders zu erwähnen. Harnwegsinfekte: Dank der Aminosäure Asparaginsäure wirkt Spargel harntreibend. Die Säure soll dabei helfen, stickstoffhaltige Abbauprodukte in den ungiftigen Harnstoff umzuwandeln, der dann über die Nieren ausgeschieden werden kann.

Darbeschwerden: Spargel enthält viele Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, welche die Verdauung anregen und so eine gute Darmfunktion ermöglichen. Insbesondere der Faserstoff Inulin kräftigt die Darmflora. Folsäure in Kombination mit Vitamin C stabilisiert die Darmschleimhaut.

#### Aufbewahren und einfrieren

Allgemein gilt: Frisch aufgetischt schmeckt Spargel einfach am besten. Zu lange Lagerung schadet ihm. Wenn Sie den Spargel auf Vorrat kaufen möchten, können Sie ihn für 3 bis 4 Tage im Kühlschrank aufbewahren. Wickeln Sie ihn dazu ungeschält in ein feuchtes Tuch, damit er nicht austrocknet.

Um auch außerhalb der Saison Spargel kochen zu können, waschen und schälen Sie den Spargel und schneiden die Enden ab. Die geschälten Stangen auf einem Tablett vorfrieren und dann erst in Gefrierbeutel packen, so kleben die Stangen nicht aneinander. Zur Zubereitung den Spargel unaufgetaut in kochendes Wasser geben und eventuell etwas kürzer garen als normal.

**Täglich frische Erdbeeren** **Täglich frischer Spargel**

*Der Gesundheit zuliebe.* ❤️

**Täglich frisches Obst und Gemüse**  
Besuchen Sie uns in unserem Hofladen

**Öffnungszeiten:**  
Montag – Freitag 8.00 – 18.00 Uhr  
Samstag 8.00 – 13.00 Uhr  
Sonntag 9.00 – 12.00 Uhr

**Bültener Straße 3**  
31246 Ilsede-Adenstedt  
Telefon 05172/7583  
www.hof-lauenroth.de

## Spargelzeit im Hemingway!

Sonne & Erdbeeren  
Terrasse & Spargel

Spargelcremesuppe	6,90 €
Spargel & Salat	18,50 €
Bunt gemischter Salat mit Tomaten, Gurken, Spargel, Erdbeeren, Rindfleischstreifen und Brot	
Portion Spargel (350 g Rohgewicht) von Almeling's Hof, Schwichelt	17,90 €
<b>Frischer Stangenspargel</b>	
mit Petersilienkartoffeln, zerlassener Butter oder Sauce Hollandaise	
<i>Dazu empfehlen wir Ihnen:</i>	
mit Serrano-Schinken	9,90 €
mit Schnitzel vom Schweinerücken XXL	10,90 €
mit Hähnchenbrustfilet	12,90 €
mit Putensteak	13,80 €
mit Lachsfilet	15,80 €
mit Schweinefilet	15,80 €
mit argentinischem Rumpsteak, 200 g	17,50 €
Erdbeerbecher	8,90 €
frischen Erdbeeren mit Vanilleeis, Erdbeersauce und Sahne	7,90 €
Panna Cotta mit frischen Erdbeeren	7,50 €

**Unsere Weinempfehlung:**  
**Pinot Grigio** vom Fass IGT, trocken, Venetien  
Elegante Frucht, ausbalancierte Säure und Aromen von Zitrusfrüchten  
0,2l

Hemingway Peine · Am Markt 21 · 31224 Peine · Telefon 05171 807 2439  
www.hemingway-peine.de · Mo.–Sa. ab 9.00 Uhr, So. ab 10.00 Uhr

## Testen Sie den Geschmackssieger beim Groß Bultener Hof

**Öffnungszeiten**  
Montag bis Samstag: 18:00 – 22:00 Uhr

**Spargelbuffet**  
Dienstag bis Samstag:  
18:00 – 21:00 Uhr  
Sonntag:  
11:30 – 14:00 Uhr & 17:00 – 20:00 Uhr

**Spargel vom Arkenberger Spargelhof**

Die Harke kürt 2025 den Sieger aus über 1000 Stimmen

**Sieger der Kategorie „Bester Spargel“ im Landkreis Nienberg**

**Groß Bultener Hof**  
Hotel · Restaurant · Festsaal · Biergarten · Catering

Wir wünschen viel Spaß!

Öffnungszeiten: Montag bis Samstag: 18:00 – 22:00 Uhr  
**31241 Ilsede / Groß Bülten · Triftweg 2**  
Tel. 0 51 72-41 28 98 · E-Mail: info@gross-bultener-hof.de · www.gross-bultener-hof.de

**Nienburgs bester Spargel!**

Unsere Hofläden in Liebenau und Estorf sind täglich geöffnet!

**Arkenberger Spargelhof**  
FrISChe Qualität vom Erzeuger

Arkenberg 2 · 31618 Liebenau · 05023 - 9 44 40 · info@arkenberger-spargelhof.de

## Theaterrestaurant Peiner Festsäle

**Im Mai und Juni**  
jeden Donnerstag und Freitag ab 18:00 Uhr  
**kalt-warmes Spargelbuffet**  
Preis p. Person € 36,50  
ab 12 Personen auch andere Termine möglich

\*\*\*

**Muttertagsmenüs**  
11.05.2025 ab 12.00 Uhr im Restaurant mit Spargel á la carte

\*\*\*

**Pfingssonntag und Pfingstmontag**  
08. und 09.06.2025 von 11:30 – 14:00 Uhr  
**kalt-warmes Spargelbuffet**  
Preis p. Person € 36,50

\*\*\*

Tel. Voranmeldung erbeten: 05171 - 58 98 43  
**Lassen Sie sich verwöhnen!**