



Salat von grünem Spargel, Erdbeeren und Ziegenfrischkäse

Weißer Spargel wird bei uns am liebsten gegessen, doch bei unseren Nachbarn, der Schweiz und Frankreich schätzt man ebenso den grünen Spargel der nicht auf Hügelbeeten kultiviert wird, sondern auf flachen Beeten gezüchtet wird aber auch wild wächst. Wilder, grüner Spargel wird auch Bleistiftspargel genannt, weil sein Durchmesser oft nicht dicker wird als ein Bleistift. Der kultivierte grüne Gartenspargel ist schon etwas dicker und hat fast die Maße vom weißen Spargel.

Vom wilden oder Gartenspargel verwendet man nur die obere Hälfte. Seine besondere Würze machen unter anderem die aromatischen Bitterstoffe aber auch die Einwirkung des Sonnenlichts aus. Grün wird er deshalb, weil er ungeschützt ins Sonnenlicht wächst, dadurch entsteht Chlorophyll, das ist die grüne Farbe im Blattgemüse, die für unsere Gesundheit nicht unbedeutend ist. Bis kurz vor dem 19. Jahrhundert war er nur als grüner Spargel bekannt bis man ihn durch die Hügelkultur zum weißen Spargel machte. Schon in den Klostergärten war der grüne Spargel nicht nur für die delikate Klosterküche bestimmt, er wurde auch zu Heilzwecken, besonders zur Blutreinigung und bei Diäten eingesetzt. Seine entwässernde Wirkung wird bestimmt, durch die Aminosäure Asparagin und dem hohen Kaliumgehalt, deshalb sollte der Spargel wenn möglich, mit wenig Kochsalz gewürzt werden denn dies würde die entschlackende Wirkung vermindern. Vitamin C, Niacin und Folsäure machen den Spargel zum idealen Fitnessgemüse, Spargelgenuss belebt und vitalisiert. Vom Markt frisch auf den Tisch, so hat es der grüne Spargel am liebsten, obwohl er sich schon einige Tage in Folie verpackt im Gemüsekühlschrank frisch hält, sollte er möglichst schnell aufgebraucht werden.

Zutaten für pro Person:

- ca. 180-200 g grüner Spargel
- 60-80 g Ziegenfrischkäse
- 6 reife Erdbeeren
- weißer Balsamessig
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- wenig Meersalz und reichlich Olivenöl

Und so wird's gemacht:

Spargel waschen und ab der Mitte schälen oder nur die obere Hälfte verwenden. 4-5 Minuten mit wenig Wasser dämpfen und gleich mit den Zutaten marinieren, dazu das Garwasser verwenden. Spargel anrichten mit Ziegenkäse und Erdbeerhälften garnieren, die übrige Marinade darüber verteilen und mit etwas Kresse garnieren.