

APR/MAI
D 30383
chefsbest.de
Deutschland
Österreich
Schweiz

4/5
2012

Chefs

best

equipment, f+b, practice, business.

- ANZEIGE -



MEIKO:

Die Zukunft hat bereits begonnen!

Erfahren Sie mehr über „M-iQ, Energie, Funktionalität und Design“ auf den Seiten 30 und 31.

Chefs best ist die unabhängige Fachzeitschrift für Sterneköche, Chefköche, Küchenmanager, Wirtschaftsleiter und Einkäufer, die professionelles, gehobenes Foodmanagement unter Berücksichtigung aller Aspekte der gesunden Ernährung betreiben.

Im Fokus stehen die Themen TischCulture, TechCuisine, Food & Beverage sowie Patisserie. Schwerpunkte sind die Produktzubereitung, die Präsentation und Vermarktung von Produkten und Spezialitäten inklusive der dazugehörigen Küchen- und Regenerationstechnik.

Herausgeber:
Verlagsgruppe ES / Partners GmbH

Kontakt:
Partners GmbH
Scheidemannstr. 2
61130 Nidderau

Telefon:
0 61 87 / 92 94 9 - 0

Telefax:
0 61 87 / 92 94 9 - 18

E-Mail: redaktion@chefsbest.de
anzeigen@chefsbest.de
vertrieb@chefsbest.de

Internet: www.chefsbest.de/.at/.ch

Jahrgang / Jahr PV:
40. Jahrgang / 2012

Anzeigen-/Objektleitung:
Eric M.C. Schwaab
es@chefsbest.de

Redaktion:
Detlef Euler, Nidderau
de@chefsbest.de
Eva Gramß, Nidderau
eg@chefsbest.de
Arne-Christian Klahn, Nidderau
ak@chefsbest.de
Eva Andrews, Nidderau
ea@chefsbest.de
Florian Pahlke, Nidderau
fp@chefsbest.de
Florian Jung, Nidderau
fj@chefsbest.de

Erscheinungsweise:
2-monatlich, bzw. 6 Ausgaben.
Gültig ist der Mediadataplan 2012,
Anzeigenpreisliste 35,
Anzeigenschluß: 20 Tage vor Erscheinen.

Abonnement:
Bezugspreis Inland Euro 60,- + MwSt. + Versand,
Bezugspreis Ausland Euro 85,- + Porto.

Bankverbindung: Frankfurter Volksbank eG
Kto.-Nr. 61 48 000 - BLZ 501 900 00
Geschäftsführung: E. Schwaab
Amtsgericht Hanau, Reg.-Nr. HRB7609
Umst.-Ident.-Nr. DE230219580

Für unverlangt eingesandte Manuskripte u./o. Fotos wird keine Haftung u./o. Honorarzahlung übernommen. Beiträge die nicht mit vollem Namen gekennzeichnet sind, geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder. Alle Veröffentlichungen erfolgen ohne Berücksichtigung eines möglichen Patentschutzes. Alle Angaben ohne Gewähr. Alle Veröffentlichungen sind urheberrechtlich geschützt. Ohne schriftliche Genehmigung des Verlages ist eine Verwertung strafbar. Vervielfältigung, Kopien in Print oder digitaler Form bedürfen der Zustimmung des Verlages.

Spargel

Endlich ist es wieder so weit: Unser geliebter Spargel steht kurz vor der Ernte und wird für einige Wochen, traditionell bis zum 24. Juni, die Speisekarten bereichern. Botanisch gesehen gehört dieses königliche Gemüse zur Familie der Liliengewächse. Die Wurzelstöcke dieser winterharten Staude beschenken uns im Frühjahr junge Triebe (Sprossen), die, liebevoll mit der Hand gestochen, als Spargel auf unseren Tellern landen. Dabei unterscheiden wir heute in erster Linie zwischen dem Bleichspargel, der geerntet wird, bevor er die Sonne erblickt, und dem grünen Spargel, der erst gestochen wird, wenn er ca. 15 cm aus der Erde gewachsen ist. Die in den mediterranen Ländern angebauten violetten Sorten sowie der wilde Spargel haben für unseren Markt eine eher untergeordnete Bedeutung.

Geschichtlich hatte der ursprünglich aus Osteuropa sowie Vorder- und Mittelasien stammende Spargel schon vor über 2000 Jahren seinen festen Platz, wobei ursprünglich seine blutreinigenden und entwässernden Eigenschaften im Vordergrund standen. Ernährungsphysiologisch bietet uns der Spargel teils sehr gute Mengen an Mineralstoffen und Vitaminen bei gleichzeitig niederkalorischen Werten. Die enthaltenen Vitamine A, E, K, B1, Niacin, B6 und vor allem Folsäure sowie die Mineralien Kalium, Magnesium, Fluor, Phosphor und etwas Eisen unterstützen wichtige physiologische Funktionen und damit unsere Gesundheit. Dabei enthält grüner Spargel prozentual höhere Mengen und bietet darüber hinaus auch Carotine, die der Körper für die Immunabwehr und zur Umwandlung in Vitamin A nutzen kann. Die enthaltene Aminosäure Asparagin ist besonders für die Kontrolle der Nerven- und Gehirnzellen zuständig – sie sorgt auch für den charakteristischen Geruch beim Wasserlassen, der uns zweifelsfrei als Spargelkonsument entlarvt. Der erhebliche Anteil an Zellulose unterstützt erfolgreich die Tätigkeit unseres Darmes. Der Genuss von Spargel ist also für Diabetiker besonders geeignet und bei fettarmen Zubereitungen dürfen sich auch Übergewichtige reichlich daran erfreuen.

Wie alle Gemüse sollte auch Spargel so frisch wie möglich verzehrt werden, um die Vitalstoffverluste gering zu halten. Frisch gestochen behält er in feuchte Tücher gewickelt und kühl und dunkel gelagert am besten seine Qualität. Beim Einkauf erkennt man gute Qualitäten an geschlossenen Köpfen, einer klaren



Farbgebung, fester Konsistenz, einem typischen, frischen Geruch sowie absolut frischen Schnittstellen. Die Zubereitung sollte dann natürlich ebenfalls so kurzfristig wie möglich erfolgen.

Neben dem klassischen Kochen in leicht gesalzenem Wasser empfiehlt sich auch das Dämpfen (vielleicht über passenden Aromen) sehr gut. Für kleinere Mengen kann auch das Poelieren in der Pfanne eine feine Alternative sein und grüner Spargel entfaltet beim Sautieren in der Pfanne sein volles Aroma und der Nährstoffverlust ist auf diese Art relativ gering. Da die Spargelsaison nur kurz ist, darf in dieser Zeit ruhig spargellastig gelehrt werden, was ob der immensen Vielfalt der Zubereitungsmöglichkeiten nicht schwer fällt. Wer über die traditionelle Zeit hinaus Bedarf hat, kann aus den mediterranen Ländern gute Qualitäten erhalten, doch sollte auch hier darauf geachtet werden, aus ökologischen und ökonomischen Gründen das einheimische Angebot zu favorisieren.

Ihr Siegfried Wintgen, MBA, MSc