

Chefs best

CHEFS EDITION. FINE&FOOD. TECH CUISINE. PATISSERIE.

SOÜS-VIDE

FAIRREVIEW

HARALD
WOHLFAHRT

FRISCHEKICK

SPARGEL
& MATJES

NOPALES

Die Suche nach dem
verlorenen
GESCHMACK

ALAIN WEISSGERBER
Restaurant Taubenkobel

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:
44. Jahrgang / 2016

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

Redaktion:
Detlef Euler, Nidderau
de@chefsbest.de
Jens Strieder, Nidderau
js@chefsbest.de
Eva Andrews, Nidderau
ea@chefsbest.de
Eva Schwaab, Nidderau
evs@chefsbest.de
Erich Haidu, München
eh@chefsbest.de
Elisa Schwaab, Nidderau
els@chefsbest.de

Erscheinungsweise:
2-monatlich, bzw. 6 Ausgaben.
Gültig ist der Mediadataplan 2016,
Anzeigenpreisliste 40,
Anzeigenschluß: 20 Tage vor Erscheinen.

Abonnement:
Bezugspreis Inland Euro 65,- + MwSt. + Versand,
Bezugspreis Ausland Euro 65,- + Porto.

Bankverbindung: Frankfurter Volksbank eG,
Kto.-Nr. 61 40 335 - BLZ 501 900 00
Geschäftsführung: E. Schwaab
Amtsgericht Hanau, Reg.-Nr. HRB4793
UmsSt.-Ident.-Nr. DE154989017

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 ist seit Jahrtausenden ein echtes Kultgemüse. Unsere heute genutzten Gemüsespargel stammen vom *asparagus officinalis* ab, insgesamt gibt es aber über 100 Unterarten. Im Altertum wurde in erster Linie die Wildform *asparagus acutifolius* als wirksame, harntreibende Heilpflanze genutzt, wobei hier wohl vorrangig die Wurzeln verwendet wurden. Auch die Ägypter nutzten schon den Spargel – wahrscheinlich auch eher als Heilpflanze. Die Wurzel einer verwandten Spargelart, *asparagus cochinchinesis* syn. *lucidus*, wurde wohl schon vor über 3000 Jahren in China als Heilpflanze gegen Husten und zur Stärkung der Lunge genutzt.

Den kulinarischen Aufschwung erfuhr Spargel wohl zur Blüte des römischen Reiches. Cato der Ältere beschrieb in seinem Buch „*De agri cultura*“ sehr genau den Anbau des grünen Spargels. Hier sei gleich bemerkt, dass der heute so verbreitete weiße Spargel eher ein Zufallsprodukt war, welches im 19. Jahrhundert entstand. Ursprünglich wurde nur der grüne Spargel genutzt,



SPARGEL

was aus ernährungsphysiologischer Sicht auch der wertvollere Spargel ist. Von Rom aus wurde Spargel dann wohl in Europa verbreitet, allerdings etablierte er sich zunächst als Heilpflanze. Als solche wurde er in den wichtigsten Werken des Altertums genau beschrieben. Bis er endgültig den Einzug in die Küchen der Höfe fand, dauerte es allerdings bis zum 16. Jahrhundert. Besonders angetan war der Sonnenkönig Louis der XIV., der sogar ein besonderes Anbausystem entwickeln ließ, um seinen geliebten Spargel ganzjährig genießen zu können.

Heute werden gezielt weiße, grüne oder auch violette Spargel angebaut, um die Kundenwünsche erfüllen zu können.

Der Wurzelstock des Spargels ist für Heilzwecke sehr nützlich. Als Tee oder als medizinisches Präparat ist die harntreibende und entschlackende Wirkung im Frühling sehr gefragt. Saponine, Flavonglycoside, Kalium und etwas Zink und Molybdän sind hier als Inhaltsstoffe sicher für die Wirkung interessant. Die entgiftenden Schwefelverbindungen sind für Ausleitungsprozesse sehr hilfreich, der harntreibende Effekt ist auf den Gehalt an der Aminosäure Asparagin zurückzuführen. Die kulinarisch beliebte Sprosse bieten reichlich Ballaststoffe, Kalium, Kalzium, Jod, Phosphor und eben das Asparagin. Auf Grund der intensiven Wirkungen auf

den Nieren-Blasenbereich sollten Menschen mit Reizungen in diesem Bereich den Konsum unbedingt ärztlich abklären. Auch muss der erhebliche Gehalt an Purinen bedacht werden, da Gichtanfälle damit ausgelöst werden können.

In der kurzen Zeit in der Spargel regional präsent ist darf er ruhig öfters genossen werden. Eine feine Hühnersuppe mit Spargel wäre schon zum Frühstück sinnvoll, besonders zum Entschlacken. Ansonsten verträgt er sich mit vielen Frühlingskräutern wie Taubnessel, Giersch, Spitzwegerich, Bärlauch oder Brunnenkresse ebenso, wie mit den jungen Gemüsen des Frühlings. Huhn, Forelle, Saibling und Lamm sind tolle Begleiter, aber auch für sich alleine mit raffinierten Soßen macht er eine gute Figur. Als begleitende Aromaten – insbesondere beim Dünsten und Dämpfen – passen Ingwer, Galgant, Koriander, langer Pfeffer, Macis, Vanille, gemahlene Nelke, Honig oder auch Küchenkräuter wie französischer Estragon, Melisse oder Minze. Neben den beliebten Klassikern bietet gerade der Spargel viel Raum für kulinarische Experimente. In diesem Sinne wünsche ich einen tollen Frühling.

Ihr Siegfried Wintgen, MBA, MSc