



# Zeit für Grüne Spitzen

aus der HBS NRW Reihe „Appetit auf Grün“

VorschmeckerInnen: Mona Neubaur und ihr GeschmacksverstärkerInnen Team

Nachschläge unter: [Info@boell-nrw.de](mailto:Info@boell-nrw.de) oder [www.boell-nrw.de](http://www.boell-nrw.de)

4. erweiterte Auflage, Spargelsaison 2009f, mit einem Vorwort von Hermann Strahl  
überarbeitet von Andre Moser im März 2009

## Rezept für ein Vorwort

Es spargelt sich so schön in NRW. Von Anfang April bis zum 24. Juni (Spargelsilvester) können wir die Spargelsaison ein jedes Jahr feiern und sollten nicht nur aus dem Zug, dem Auto oder vom Fahrradsattel bewundern, wie Spargelköpfe sich ins Licht recken, sondern dieses elfenbeinweiße oder saftig-grüne, schmackhafte Gewächs mit oder ohne Butter, gekocht, gegrillt, filettiert oder auch ungeschnitten genießen.

Wie anregend die Bodengewächse sind, zeigen viele Aktivitäten, die um den Spargel und die Spargelsaison möglich sind. Eine Fahrradtour oder ein Spaziergang zur nächsten Spargelbäuerin ist ein lohnenswertes Wochenenderlebnis und kann durch ein späteres frisches Spargelmenü abgerundet werden. Viele Spargelbäuerinnen haben einen maschinellen Spargelschäler direkt auf dem Hof und so kann der frischeste Spargel sofort kochtopffertig nach Hause gebracht werden.

Dass die Spargelbäuerinnen sich über eine kulinarische Reise freuen, zeigen sie mit der informativen Internetpräsenz <http://www.spargelstrasse-nrw.de>. Dort sind fast alle Spargelbäuerinnen NRWs auf einer großen Landkarte verzeichnet und informieren auf sehr übersichtliche Weise und ganz aktuell, wo, wie und wann man nicht nur Spargel ernten und kaufen, sondern sogar bei großen Festen umtanzen und probieren kann.

Die Idee zu unserem Spargelbüchlein entstand in vielen Gesprächen über leckere regionale Vermarktung, über den Geschmack der unterschiedlichen Jahreszeiten, über gesundes und bewegtes Leben. 10 Jahre grüne Landwirtschafts- und Verbraucherpolitik von Bärbel Höhn waren für NRW nachhaltig appetitanregend.

Wir sammeln für das Spargelbüchlein stetig weitere Rezepte und möchten in jeder Saison neue Rezepte hinzugewinnen. Wenn also nach schönen Spargelstunden kreative Rezepte entstanden sind, freuen wir uns über Ihre Rezeptideen in, aus und um die Spargelregion NRW.

Im Internet unter [http://www.boell-nrw.de/web/113\\_119.html](http://www.boell-nrw.de/web/113_119.html) finden Sie immer die aktuelle Spargel-Rezeptliste und unter der Email-Adresse [Hermann.Strahl@boell-nrw.de](mailto:Hermann.Strahl@boell-nrw.de) kann die Liste von Ihnen erweitert werden; natürlich mit ihrem Namen und hoffentlich auch mit einem frühlingshaften Genussgruß. Für das beste Rezept gibt es am Ende der Spargelsaison einen satten Gewinn – ein Bildungsgutschein für ein Seminar der HBS soll das Ausprobieren, Aufschreiben und Einschicken von neuen Rezepten erleichtern und die Freude am Kochen versüßen.

Guten Appetit wünschen Ihnen

*André Moser &  
Hermann Strahl*

**HEINRICH BÖLL STIFTUNG**



Heinrich Böll Stiftung NRW | Graf-Adolf-Straße 100 | 40210 Düsseldorf  
T. 0211.936508 0 | F. 0211.936508 25 | [info@boell-nrw.de](mailto:info@boell-nrw.de)  
[www.boell-nrw.de](http://www.boell-nrw.de)

**NORDRHEIN-WESTFALEN**

# Inhaltsverzeichnis

<b>Rezept für ein Vorwort</b> .....	2
<b>TOP Rezepte von TOP Leuten</b> .....	5
<i>Spargel weiß und grün mit frischem Parmesan</i> .....	5
<i>Essig-Spargel - grün-rot</i> .....	6
<i>Carlo d'Adettas Spargel der Sonderklasse</i> .....	8
<b>Suppen &amp; Vorspeisen</b> .....	9
<i>Grüne Spargelsuppe</i> .....	9
<i>Spargelschiffchen als Vorspeise</i> .....	11
<i>Spargel im Kräuterbett</i> .....	11
<i>Spargelsalat – Roh-fruchtig</i> .....	13
<i>Spargelsalat mit Bärlauch-Kresse-Vinaigrette</i> .....	15
<i>Salat, Wild-Bärlauch veredelt</i> .....	17
<i>Spargelsalat mit Tomaten &amp; Oliven</i> .....	18
<b>Hauptgerichtsspargeln</b> .....	19
<i>Marinierter Spargel</i> .....	19
<i>Josephine Bakers Spargelomelett</i> .....	20
<i>Klassische Klasse</i> .....	22
<i>Exotisch scharfe Curry-Stangen</i> .....	23
<i>Der Weg zur „SpargeltarzanIn“ à la WeightWatchersWok</i> .....	24
<i>Spargel-Lachs mit frischen Kräutern</i> .....	25
<i>Spargelrisotto</i> .....	27
<i>Spargel mit Pannekoeken</i> .....	28
<b>Specials</b> .....	30
<i>Spargel gegrillt</i> .....	30
<i>Grüner Grillspargel</i> .....	31
<i>Spargel roh</i> .....	32
<i>Sauciert auf holländisch</i> .....	34

HEINRICH BÖLL STIFTUNG



Heinrich Böll Stiftung NRW | Graf-Adolf-Straße 100 | 40210 Düsseldorf  
T. 0211.936508 0 | F. 0211.936508 25 | info@boell-nrw.de  
www.boell-nrw.de

NORDRHEIN-WESTFALEN

**Noch einige Tipps zum Genießen**..... 35

**Leitbilder: Spargeltarzan/Spargeljane/SparGel** ..... 37

**HEINRICH BÖLL STIFTUNG**



Heinrich Böll Stiftung NRW | Graf-Adolf-Straße 100 | 40210 Düsseldorf  
T. 0211.936508 0 | F. 0211.936508 25 | info@boell-nrw.de  
www.boell-nrw.de

**NORDRHEIN-WESTFALEN**

## TOP Rezepte von TOP Leuten

### *Spargel weiß und grün mit frischem Parmesan*

Bärbel Höhns grüne Alternative zur Spargelsaison



**Für 4 Personen (Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten):**

- 400 g grüner Spargel und 400 g weißer Spargel
- 1 TL Salz
- 1 große Limette, ersatzweise 1 Zitrone
- 4-5 EL Olivenöl
- 100 g frisch geriebener Parmesan oder Pecorino, beides ist auch gehobelt lecker!!!  
 **Tipp:** Käse als Stück gibt es in den meisten Naturkostläden, auf Unnas Freitagsmarkt und immer öfter auch an allen guten Käsetheken!
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Spargel vorbereiten – Den Grünen abfallarm, den Weißen lieber einschneidender.
2. Grünen und weißen Spargel getrennt voneinander in Salzwasser 10-15 Minuten garen, je nach Frischegrad der Spargelstangen.
3. Limette in Achtel schneiden.
4. In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen. Abgetropfte Spargelstangen darin erwärmen, mit Käse bestreuen, wenden und sofort auf die Teller legen.
5. Spargel mit der restlichen Öl-Käsemischung (aus der Pfanne) übergießen.
6. Pfeffer frisch darüber mahlen.
7. Limettenachtel separat reichen.

**HEINRICH BÖLL STIFTUNG**



**NORDRHEIN-WESTFALEN**

Heinrich Böll Stiftung NRW | Graf-Adolf-Straße 100 | 40210 Düsseldorf  
T. 0211.936508 0 | F. 0211.936508 25 | info@boell-nrw.de  
www.boell-nrw.de

**Tipp:** Mit frischem Ciabattabrot servieren.

*Guten Appetit wünscht und hat Bärbel Höhn!*

## ***Essig-Spargel - grün-rot***

**Es gibt oft Gründe sauer zu sein – Essig ist meine schmackhafte Form zur Entsorgung von Sauerkeit**

### **4 Wählerinnen wählen bitte:**

- 1 kg Spargel (natürlich den Grünen)
- 2 Prisen Meersalz
- 2,7 TL Zucker (da bin ich immer noch sehr weiß)
- 150 g Himbeer- oder Erdbeeressig (vom Ökoladen, „Das Fass“ oder selbstgegoren)
- 3 Mühlen-Drehungen weißen Pfeffer, alternativ 4 Körner feinstgemörsert
- 3 Esslöffel Olivenöl (Linde hat ab und an das echte von Carlos!!!)
- 150 ml Traubenkernöl
- 310 g Erdbeeren
- 1 Bund Basilikum

### **Grüne Basis:**

Spargelenden kappen und potentielle Spröde am unteren Drittel wegschälen. Zu 6er-Packs mit Zwirn bündeln. Reichlich Wasser, Salz, Zucker und 50 g Essig erhitzen. Spargelbündel ca. 5 Minuten bissig garen. In Eiswasser abschrecken und in flacher Schale lagern.

### **Trüb-würziger Überbau:**

Schließlich Restessig, Restsalz, Restzucker gepfeffert mit 6 Esslöffeln vom Spargelfond zu einer Marinade verrühren und über den Spargel schütten. Das Ganze abdecken und eine Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

### **Bissige Koalition:**

Gewaschene und abgetrocknete Erdbeeren entkelchen, vierteln oder achteln, leicht zuckern. Basilikum streifig schneiden oder stücklich zupfen. Beides mischen und die rotgrün gepampfte Masse über den Spargel schütten. Das Gemischte zusammen eine Stunde bei Zimmertemperatur arbeiten lassen. Auf 4 Teller schön verteilen und mariniert überschütten.

### **HEINRICH BÖLL STIFTUNG**



Heinrich Böll Stiftung NRW | Graf-Adolf-Straße 100 | 40210 Düsseldorf  
T. 0211.936508 0 | F. 0211.936508 25 | info@boell-nrw.de  
www.boell-nrw.de

**NORDRHEIN-WESTFALEN**

**Tipp:** Mein Weinvorschlag ist hier ein halbtrockener Moselriesling. Dabei mag ich das Gericht auch ohne Promille, z.B. mit Holunderschorle. Hauptsache am 7. Juni 2009 stimmen die Prozente.

*Gudrun Bürhaus, die sich auch gerne zum Essen einladen lässt*

**HEINRICH BÖLL STIFTUNG**



Heinrich Böll Stiftung NRW | Graf-Adolf-Straße 100 | 40210 Düsseldorf  
T. 0211.936508 0 | F. 0211.936508 25 | [info@boell-nrw.de](mailto:info@boell-nrw.de)  
[www.boell-nrw.de](http://www.boell-nrw.de)

**NORDRHEIN-WESTFALEN**

## *Carlo d'Adettas Spargel der Sonderklasse*

Für unsere Spargeltour im Jahr 2004 hat Carlo d' Adetta, langjähriger Lieblingskoch von den Grünen Unna im Restaurant Foyer, folgendes Rezept in der Nacht vom 5. zum 6. Mai 2004 komponiert: Spargelpasta.

### **Für 2 Personen:**

- 6 Stangen weißer Spargel
- 6 Stangen grüner Spargel
- 3 Blätter Bärlauch
- 8 Blätter Basilikum
- 1 frische Tomate
- 3 getrocknete Tomaten
- 6 EL Olivenöl (gerne auch mehr)
- frisch geriebener Parmesankäse
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- ca. 200 g Tagliatelle

### **Zubereitung:**

1. Wasser zum Kochen bringen und Tagliatelle kochen.
2. In der Zwischenzeit Spargel blanchieren und in mundgerechte Stücke schneiden. Frische Tomaten in Stückchen schneiden. Basilikum und Bärlauch und getrocknete Tomaten in feine Streifen schneiden.
3. Öl erhitzen und frische Tomaten kurz anschwanken. Spargel hinzugeben und erwärmen, danach Bärlauch, Basilikum und getrocknete Tomaten hinzufügen.
4. Nudeln abgießen. Mit Spargelsauce übergießen. Nach Geschmack frisch geriebenen Parmesan darüber geben und mit restlichem Basilikum verzieren.

**HEINRICH BÖLL STIFTUNG**



**NORDRHEIN-WESTFALEN**

Heinrich Böll Stiftung NRW | Graf-Adolf-Straße 100 | 40210 Düsseldorf  
T. 0211.936508 0 | F. 0211.936508 25 | info@boell-nrw.de  
www.boell-nrw.de

# Suppen & Vorspeisen

## Grüne Spargelsuppe

### 4 hungrige Menschen brauchen:

- 1 kg grüner Spargel
- 4 EL Kerbelblättchen
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Hühnerbrühpaste (alternativ geht auch Hühnerfonds)
- 1 Becher Creme fraiche
- Salz, Pfeffer, etwas frische Muskatnuss

### Und so gehts:

Den Spargel waschen und das harte untere Ende abschneiden, die Stangen in 2-3 cm große Abschnitte schneiden, die Köpfe beiseite legen.

Die Kerbelblättchen waschen und die Stängel entfernen.

In einem Topf das Olivenöl erhitzen und die Spargelstückchen stark anbraten. Sie sollen gut Farbe bekommen.

Mit 3-4 L Wasser aufgießen, Brühpaste zugeben, die Kerbelblättchen unterrühren und 15 Minuten köcheln lassen.

Die Suppe mit dem Pürierstab aufmixen, Creme fraiche einrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Die Spargelköpfe jetzt in die Suppe rühren und noch 4 Minuten garen. Auf Teller füllen und mit etwas Creme fraiche garnieren.

Lasst es Euch schmecken!!!!

*Eingesendet und getestet von Charlotte Kunert*

**HEINRICH BÖLL STIFTUNG**



**NORDRHEIN-WESTFALEN**

Heinrich Böll Stiftung NRW | Graf-Adolf-Straße 100 | 40210 Düsseldorf  
T. 0211.936508 0 | F. 0211.936508 25 | info@boell-nrw.de  
www.boell-nrw.de

**HEINRICH BÖLL STIFTUNG**



Heinrich Böll Stiftung NRW | Graf-Adolf-Straße 100 | 40210 Düsseldorf  
T. 0211.936508 0 | F. 0211.936508 25 | [info@boell-nrw.de](mailto:info@boell-nrw.de)  
[www.boell-nrw.de](http://www.boell-nrw.de)

**NORDRHEIN-WESTFALEN**

## *Spargelschiffchen als Vorspeise*

- 1 Bund grünen Spargel mit etwas Muskatnuss garen.
- 1 Packung TK-Blätterteig antauen lassen und in Quadrate schneiden.
- Mit etwas Gorgonzola bestreichen und einen Spritzer Zitronensaft darüber geben.
- Ca. 4 Spargelstangen in die Diagonale legen, frischen schwarzen Pfeffer darüber mahlen.
- Im Backofen (nicht vorgeheizt) bei 200 C ca. 15-20 Minuten goldgelb backen.
- Heiß genießen!

*Andy Koch-Löffel, Lightfigur der 4-Bruscettas*

## *Spargel im Kräuterbett*

- 1 kg Spargel
- 1 Becher Schmand
- 2-3 Bund verschiedene Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, etc..)
- 2 feingehackte rote Zwiebeln
- 1-2 TL Akazienhonig
- 2 TL Senf
- 1 TL Balsamicoessig
- 1 Knoblauchzehe, zerpresst
- 5-10 EL Sonnenblumenöl
- Salz, Pfeffer

Spargel gut schälen und nach belieben Kochen (bissfest oder weich)

### **Für die Sauce:**

Alle Zutaten vorsichtig miteinander verrühren. Nach belieben können diese Zutaten auch frei nach Kühlschranksinhalt variiert werden.

Den gekochten Spargel in eine tiefe Auflaufform legen und mit der Sauce mittig übergießen. Mit frisch geschnittenen Kräutern überstreuen und sofort essen.

**HEINRICH BÖLL STIFTUNG**



Heinrich Böll Stiftung NRW | Graf-Adolf-Straße 100 | 40210 Düsseldorf  
T. 0211.936508 0 | F. 0211.936508 25 | info@boell-nrw.de  
www.boell-nrw.de

**NORDRHEIN-WESTFALEN**

**HEINRICH BÖLL STIFTUNG**



Heinrich Böll Stiftung NRW | Graf-Adolf-Straße 100 | 40210 Düsseldorf  
T. 0211.936508 0 | F. 0211.936508 25 | [info@boell-nrw.de](mailto:info@boell-nrw.de)  
[www.boell-nrw.de](http://www.boell-nrw.de)

**NORDRHEIN-WESTFALEN**

## Spargelsalat – Roh-fruchtig

### Die Basis:

- 1 kg weißer Spargel

### Für die Vinaigrette (wird ca. 1 Tasse voll):

- ca. 6 EL Himbeerbalsam
- 12-16 EL Olivenöl
- 1-2 TL getrockneten Estragon (der Kräuteryörg auf dem Markt hat Guten)
- frisch gemahlener Pfeffer
- Salz

### Zubereitung:

1. Den Spargel schälen und in ca. 8cm Stücke schneiden. Die Stücke wiederum in dünne Streifen schneiden
2. Die Vinaigrette darüber geben und alles in eine gut verschließbare Dose füllen.
3. Mindestens 6 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Dose öfter mal umdrehen, damit die Vinaigrette gut in den Spargel einziehen kann.

*Ausprobiert von und oft probiert bei Gisela Böhle-Rother*

HEINRICH BÖLL STIFTUNG



Heinrich Böll Stiftung NRW | Graf-Adolf-Straße 100 | 40210 Düsseldorf  
T. 0211.936508 0 | F. 0211.936508 25 | info@boell-nrw.de  
www.boell-nrw.de

NORDRHEIN-WESTFALEN



© [www.muehlstein-online.de](http://www.muehlstein-online.de)  
Quelle: [www.muehlstein-online.de](http://www.muehlstein-online.de)

**HEINRICH BÖLL STIFTUNG**



Heinrich Böll Stiftung NRW | Graf-Adolf-Straße 100 | 40210 Düsseldorf  
T. 0211.936508 0 | F. 0211.936508 25 | [info@boell-nrw.de](mailto:info@boell-nrw.de)  
[www.boell-nrw.de](http://www.boell-nrw.de)

**NORDRHEIN-WESTFALEN**

## *Spargelsalat mit Bärlauch-Kresse-Vinaigrette*

### Mengenangaben für 4 Portionen

- 500 g Stangenspargel
- 100 g Öl
- 2 EL Weinessig
- 3 EL feingehackte Gartenkresse
- 3 EL feingehackter Bärlauch
- 4 ganze Blätter vom Bärlauch
- 1 EL feingehackte Zitronenmelisse
- 3 EL trockener Weißwein
- Salz, Pfeffer, frisch geriebene Muskatnuss
- etwas Zucker
- 12 Scheiben Stangenweißbrot

Zuerst wird der Spargel gründlich geschält, sehr schräg in etwa 3 cm lange Stücke geschnitten und etwa 9-10 Minuten in Salzwasser (mit einer Prise Zucker) bissfest gegart.

Nach dem Garen gibt man den Spargel in kaltes Salzwasser, evtl. mit einigen zugegebenen Eiswürfeln.

Aus Essig, Wein, gehackten Kräutern und dem Öl wird die Salatsauce bereitet, die man nach Geschmack mit Salz, weißem Pfeffer, Muskatnuss und mit einer Prise Zucker würzt.

Auf den Tellern je ein gewaschenes Bärlauchblatt bis zum Tellerrand auslegen. In der Mitte des Tellers werden die Spargelstücke gefällig in Häufchenform angerichtet.

Obenauf gibt man mit einem Löffel je ein Viertel der gut verrührten Salatsauce.

Dazu reicht etwas ofenwarmes Stangenweißbrot reichen.

**HEINRICH BÖLL STIFTUNG**



Heinrich Böll Stiftung NRW | Graf-Adolf-Straße 100 | 40210 Düsseldorf  
T. 0211.936508 0 | F. 0211.936508 25 | info@boell-nrw.de  
www.boell-nrw.de

**NORDRHEIN-WESTFALEN**

*Steffi Schmidt, Bürgermeisterkandidatin der Grünen in Unna kocht meist ökotrophologisch*

**HEINRICH BÖLL STIFTUNG**



Heinrich Böll Stiftung NRW | Graf-Adolf-Straße 100 | 40210 Düsseldorf  
T. 0211.936508 0 | F. 0211.936508 25 | [info@boell-nrw.de](mailto:info@boell-nrw.de)  
[www.boell-nrw.de](http://www.boell-nrw.de)

**NORDRHEIN-WESTFALEN**

## *Salat, Wild-Bärlauch veredelt*

- 8 dicke weiße Spargels
- 12 grüne Spargeletten
- 16 schöne essbare Blätter (Bärlauch, Löwenzahn, Salat, Rauke...)
- 12 schöne essbare Blüten (Gänseblümchen, Kresse...)
- 1 Eigelb
- 125 g Bärlauch (vom Markt oder aus dem Bönener Trimm-Dich-Wald)
- 1 TL Senf (Schwerter Adrian-Senf gibts mittwochs und samstags in der Rohrmeisterei)
- 1 TL Salz
- 50 ml Olivenöl
- 50 ml Sonnenblumenöl
- 50 ml Sahne

Spargel schälen, garen (den Weißen ca. 20 Minuten, den Grünen ca. 10 Minuten) und erkalten lassen.

Eigelb, Senf, Salz, Olivenöl und 100g Bärlauch pürieren, dann Sahne und Sonnenblumenöl besengestützt einrühren

25 g Bärlauch blanchieren und stückeln. Letzteren in Creme heben.

Sauce auf 4 Desserttellerböden (oder eine Tortenplatte) kunstvoll (Spirale, Stern, Spinnennetz, freie Eat-Art) verteilen. Spargelstücke im Blätter- und Blütenverbund darauf legen.

*Der stellvertretenden Landrätin Andrea Hosang zugeschrieben*

**HEINRICH BÖLL STIFTUNG**



**NORDRHEIN-WESTFALEN**

Heinrich Böll Stiftung NRW | Graf-Adolf-Straße 100 | 40210 Düsseldorf  
T. 0211.936508 0 | F. 0211.936508 25 | info@boell-nrw.de  
www.boell-nrw.de

## Spargelsalat mit Tomaten & Oliven

### Salat-Vorspeise für 4 Personen

- 400 g weißen und 400 g grünen Spargel
- 20 g Parmesan, grob geraspelt
- 20 g Pinienkerne (besonders köstlich, wenn sie in der Pfanne leicht geröstet werden)

### Für das Dressing:

- 1 TL Honig
- 1/2 TL Senf (mittelscharf)
- 50 ml Spargelwasser
- 2 EL Zitronensaft oder Apfelessig
- 40 g getrocknete Tomaten (klein gewürfelt)
- 30 g schwarze Oliven (klein gewürfelt)
- 1 Knoblauchzehe (fein gewürfelt)
- 1/4 TL Salz, Pfeffer
- 2 EL Petersilie (fein geschnitten)
- 20-30 g Olivenöl
- 40 ml Sahne

Spargel schälen (**Tipp:** grünen Spargel nur am unteren Ende)

Spargel im Siebeinsatz mit wenig Wasser etwa 7-8 Minuten bissfest dämpfen, 50ml Spargel-Wasser für das Dressing abnehmen.

Honig, Senf, Spargelwasser, Zitronensaft oder Apfelessig, Tomaten, Oliven, Knoblauch und Würzzutaten verrühren. Zum Schluss Öl und Sahne langsam einrühren.

Gedämpften Spargel aus dem Wasser nehmen und noch heiß in 2-5 cm lange Stücke schneiden. Spargelstücke in eine Auflaufform geben und sofort mit dem Dressing vermengen. Spargel zugedeckt 1 - 2 Stunden ziehen lassen.

Marinierten Spargel mit Parmesan und Pinienkernen garnieren und mit Dinkelbaguette, Knusperstangen o.ä. servieren

**HEINRICH BÖLL STIFTUNG**



Heinrich Böll Stiftung NRW | Graf-Adolf-Straße 100 | 40210 Düsseldorf  
T. 0211.936508 0 | F. 0211.936508 25 | info@boell-nrw.de  
www.boell-nrw.de

**NORDRHEIN-WESTFALEN**

Sacit Soyubey, u.a. beliebter Multiküchenkulti



Quelle: [www.suedtirol.com](http://www.suedtirol.com)

## Hauptgerichtsspargeln

### *Marinierter Spargel*

Ein herrliches warmes Spaghetti-Hauptgericht

Für 4 Personen:

Etwa die 1,5 fache Menge Spargel und Dressing wie in „*Mariniertem Spargel mit getrockneten Tomaten und Oliven*“ zubereiten.

Außerdem unmittelbar vor dem Servieren 500 g dünne Spaghetti kochen und den marinierten Spargel kurz erhitzen.

**HEINRICH BÖLL STIFTUNG**



Heinrich Böll Stiftung NRW | Graf-Adolf-Straße 100 | 40210 Düsseldorf  
T. 0211.936508 0 | F. 0211.936508 25 | [info@boell-nrw.de](mailto:info@boell-nrw.de)  
[www.boell-nrw.de](http://www.boell-nrw.de)

**NORDRHEIN-WESTFALEN**

Spaghetti und marinierten Spargel vermengen und mit reichlich Parmesan und klein geschnittenem Basilikum bestreuen.

*Guten Appetit dank Uschi Riekenbrauck*

## **Josephine Bakers Spargelomelett**

**Nicht alles begann mit Obama. Bereits in den zwanziger Jahren gab es einen schwarzen amerikanischen Superstar, der bei uns bejubelt wurde, als sei er als erster Mensch vom Mars bei uns gelandet. Es war Josephine Baker.**

### **Josephine Baker brauchte für ihr Omelett:**

- 1 kg Spargel
- etwas Salz
- 10 Eier(!), wenn es geht natürlich biologisch
- Butter
- 125 g Schinken
- Petersilie
- Oliven

Spargel schälen und in Salzwasser kochen. Inzwischen Eier mit 2 EL Wasser verquirlen.

2 EL Wasser und etwas Salz verquirlen. Butter in einer Pfanne zerlaufen, aber nicht zu heiß werden lassen. Die Eiermasse in die Pfanne gießen und unter ständigem Rütteln stocken lassen.

Die gekochten, gut abgetropften Spargelstangen noch heiß auf die gestockten Eier legen, die Enden des Omeletts darüberschlagen.

Mit Schinkenstreifen, gehackter Petersilie und Oliven garnieren. Zum Servieren das Omelett auf eine längliche Porzellanplatte gleiten lassen. Das hört sich einfach an und ist es auch.

**HEINRICH BÖLL STIFTUNG**



**NORDRHEIN-WESTFALEN**

Heinrich Böll Stiftung NRW | Graf-Adolf-Straße 100 | 40210 Düsseldorf  
T. 0211.936508 0 | F. 0211.936508 25 | info@boell-nrw.de  
www.boell-nrw.de

**Tipp:** KennerInnen versuchen, das fertige Omelett so zu wenden, dass die Naht nicht zu sehen ist und das Ei den Spargel vollständiger umhüllt, als es die Bananen bei der Baker damals taten.

*Vielen Dank und herzlichste Grüße aus der Stiftung an Wolfram Siebeck für dieses leckere Rezept und seine wundervollen Erklärungen*

**HEINRICH BÖLL STIFTUNG**



Heinrich Böll Stiftung NRW | Graf-Adolf-Straße 100 | 40210 Düsseldorf  
T. 0211.936508 0 | F. 0211.936508 25 | [info@boell-nrw.de](mailto:info@boell-nrw.de)  
[www.boell-nrw.de](http://www.boell-nrw.de)

**NORDRHEIN-WESTFALEN**

## *Klassische Klasse*

Warum immer in das Exotische schweifen, wenn das Gute ist so nah(rhaft)?

Das gehört zusammen:

- 500 g Rohstangen pro Nase ist gut-reichlich
- 75 g Butter pro Mund
- etwas Salz
- reichlich Kartoffeln

**Das appetitanregende Vorspiel beginnt:**

Die gefühlvoll geschälten Stäbe (das Windmühlen Hübelchen mit Sichelschliff schält immer noch gezielter als die Fertigschäler) 15 bis 20 Minuten in Salzwasser kochen. Ein sanfter Restbiss sollte erhalten bleiben.

Kartoffeln klassisch als Salzkartoffeln kochen. Im Kartoffelwasser die Butter mit erhitzen.

Das isses. Wer nicht das reine Vergnügen genießen will oder kann, nimmt nach Bedarf Koch- oder Rohschinkenscheiben dazu.

*Die zweite Wahl von Gudrun Strahl*

**HEINRICH BÖLL STIFTUNG**



Heinrich Böll Stiftung NRW | Graf-Adolf-Straße 100 | 40210 Düsseldorf  
T. 0211.936508 0 | F. 0211.936508 25 | info@boell-nrw.de  
www.boell-nrw.de

**NORDRHEIN-WESTFALEN**

## *Exotisch scharfe Curry-Stangen*

### **Frau nehme:**

- 250 g Rohstangen pro Mensch
- Etwas Olivenöl
- 1 Schalotte pro Mensch
- 1 ganze Ingwerwurzel (Achtung: Exotisch SCHARF ist hier wörtlich gemeint)
- pro Zunge 2 Teelöffel thailändischer roter Currypaste (bei zarten Zungen etwas weniger)
- 1 Dose Kokosmilch zum abmildern
- Einige Zweige frischen Korianders

### **Mann tue:**

Geschälten Spargel in ca. 3cm lange Stücke schräg schneiden. Schalotten und Ingwer kleinwürfelig schneiden.

In Olivenölpfanne das Geschnittene langsam anbraten, bis der Spargel leicht karamellisiert. Dann die Currypaste kurz mit braten lassen.

Mit Kokosmilch mildernd ablöschen.

Frischen Koriander grob hacken, untermischen bzw. überstreuen und das Ganze auf den Tisch stellen.

Als Sättigungsbeilage kann Reis dazu serviert werden.

*Abgeschmeckt von Michael Stognienkow, Chefkoch-Ost der Heinrich-Böll-Stiftung Berlin*

**HEINRICH BÖLL STIFTUNG**



**NORDRHEIN-WESTFALEN**

Heinrich Böll Stiftung NRW | Graf-Adolf-Straße 100 | 40210 Düsseldorf  
T. 0211.936508 0 | F. 0211.936508 25 | info@boell-nrw.de  
www.boell-nrw.de

## *Der Weg zur „SpargeltarzanIn“ à la WeightWatchersWok*

### **Vier Mitesser brauchen:**

- 480 g Hähnchenbrustfilet
- 2 TL Sesam- oder anderes Pflanzenöl
- 800 g grüner Spargel, als Ersatz auch weißer Spargel
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 200 g Sojasprossen,
- Salz, Pfeffer, Ingwerpulver, Sojasauce zum Abschmecken
- 4 Teelöffel Sesamsamen
- 320 g Reis nach eigener Wahl

Man nehme einen Wok, erhitze darinnen das Öl, und brate das gewürfelte Fleisch dort selbst allseitig an.

Den geschälten Spargel in 6,5cm Stücke geschnitten, zusammen mit Frühlingszwiebelringen und Sojasprossen dazu heben. Ca. 14 Minuten in ständiger Bewegung anbraten.

Alles mit den dafür vorgesehen Zusatzstoffen abschmecken, mit Sesam bestreusen mit Reis servieren.

**5 WeightWatchers-Points nimmt man trotzdem zu. Bei nachhaltigem Kauen nur 4.**

*Danke, Claudia Holtkötter, es wirkt!!!*

**HEINRICH BÖLL STIFTUNG**



Heinrich Böll Stiftung NRW | Graf-Adolf-Straße 100 | 40210 Düsseldorf  
T. 0211.936508 0 | F. 0211.936508 25 | info@boell-nrw.de  
www.boell-nrw.de

**NORDRHEIN-WESTFALEN**

## *Spargel-Lachs mit frischen Kräutern*

### Kräuter-fischig

#### **Frau gebe:**

- 200 g Rohstangen pro Nase ist gut-reichlich
- 100 g Lachsfilets
- 1 Schalotte pro Mensch
- 100 ml trockenen Weißwein
- 4 Zweige Estragon
- gut 100 ml Sahne
- Einige Zweige frischen Korianders
- Etwas Muskat und Cayennepfeffer

#### **Man arbeite:**

Spargel wie gewohnt kochen.

Schalottenwürfel anschwitzen, mit Weißwein löschen und auf halbes Volumen reduzieren.

Mit gut gehacktem Estragon und Sahne die Sauce verlängern und mit Muskat und Cayenne abschmecken.

Den gewürfelten Lachs im Sud garen lassen.

Alles über den Spargel schütten.

Alle klassischen Sättigungsbeilagen ob Salzkartoffeln, Reis oder Nudeln sind dazu erlaubt aber nicht notwendig!

*Wolfram Siebeck, nachveredelt*

**HEINRICH BÖLL STIFTUNG**



**NORDRHEIN-WESTFALEN**

Heinrich Böll Stiftung NRW | Graf-Adolf-Straße 100 | 40210 Düsseldorf  
T. 0211.936508 0 | F. 0211.936508 25 | info@boell-nrw.de  
www.boell-nrw.de

**HEINRICH BÖLL STIFTUNG**



Heinrich Böll Stiftung NRW | Graf-Adolf-Straße 100 | 40210 Düsseldorf  
T. 0211.936508 0 | F. 0211.936508 25 | [info@boell-nrw.de](mailto:info@boell-nrw.de)  
[www.boell-nrw.de](http://www.boell-nrw.de)

**NORDRHEIN-WESTFALEN**

## Spargelrisotto

- 400 g weißer Spargel
- 400 g grüner Spargel
- 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer
- 2 Kaffeelöffel Butter
- 2 EL Olivenöl
- 2 Schalotten
- 300 g Risotto-Reis
- 100 ml Weißwein
- 70 g Parmesankäse
- 20 g Butter
- Garnitur: etwas Petersilie

Spargel waschen und vom Kopf her schälen (nur den weißen Spargel! Der Grüne muss nur unten abgeschnitten werden). Anschließend in ca. 3 cm große Stücke schneiden (Köpfe nicht zerschneiden, sondern lieber etwas größer werden lassen).

In einem Topf mit Wasser, Salz, Zucker und Butter den Spargel nicht zu weich kochen. Spargel abseihen und Sud auffangen.

Olivenöl im Topf erhitzen, Schalotten abziehen, fein würfeln und zufügen, leicht glasig dünsten. Risotto-Reis zugeben und unter ständigem Rühren mit andünsten, bis die Körner glasig sind. Anschließend mit Weißwein ablöschen.

Den Reis ca. 20 Min. garen, dabei unter Rühren nach und nach den Spargelsud zugießen. Kurz bevor der Reis fertig ist (er soll -wie die GAL- noch Biss haben), den Spargel und die Butter dazugeben, leicht umrühren und auf der Herdplatte, die aber bereits abgeschaltet werden kann, einige Minuten ziehen lassen.

Zuletzt den geriebenen Parmesankäse unterheben und mit Petersilie garnieren. Mit etwas frischem Pfeffer servieren. Da das Kochwasser für den Spargel gesalzen wird, ist normalerweise kein Nachsalzen nötig und der Parmesankäse gibt zusätzliche Würze.

*Bon appetito!!! Hans-Walter Schäkermann*

**HEINRICH BÖLL STIFTUNG**



**NORDRHEIN-WESTFALEN**

Heinrich Böll Stiftung NRW | Graf-Adolf-Straße 100 | 40210 Düsseldorf  
T. 0211.936508 0 | F. 0211.936508 25 | info@boell-nrw.de  
www.boell-nrw.de

## *Spargel mit Pannekoeken*

### Spargel mit Blechpfannkuchenrolle

- 750 g weißer und 750 g grüner Spargel
- 125 g und 2 EL Mehl
- 3 EL Mineralwasser
- Frische Kräuter (Kerbel, Basilikum, Schnittlauch, Petersilie)
- 30 g Butter
- 200 g rohen Schinken in dünnen Scheiben
- 500 ml Milch
- 2 Eier
- Salz, Pfeffer und Zucker

#### **Zubereitung:**

125 g Mehl, Eier und 1/4 l Milch zu einem glatten Teig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Teig ca. 15 Min. quellen lassen.

Den weißen Spargel in leicht gesalzenem kochendem Wasser mit einer Prise Zucker zugedeckt 15-20 Minuten garen. Grünen Spargel ca. 10 Minuten mitgaren.

Mineralwasser unter den Teig rühren. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, das Backpapier fetten. Den Teig gleichmäßig auf das Blech gießen. Im vorgeheizten Ofen (175°) ca. 15 Minuten backen.

Kräuter fein hacken. Spargel abtropfen lassen, Fonds dabei auffangen. Den Spargel warm stellen.

Butter erhitzen, 2 EL Mehl darin anschwitzen und unter Rühren mit 1/4 l Milch und etwas Spargelfonds ablöschen. Ca. 5 Minuten köcheln lassen und Kräuter unterrühren. Sauce abschmecken.

Pfannkuchen aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Mit Schinken belegen und von der kurzen Seite her fest aufrollen.

Pfannkuchenrolle in Scheiben schneiden. Mit Spargel und Kräutersauce anrichten und etwas garnieren.

**HEINRICH BÖLL STIFTUNG**



Heinrich Böll Stiftung NRW | Graf-Adolf-Straße 100 | 40210 Düsseldorf  
T. 0211.936508 0 | F. 0211.936508 25 | info@boell-nrw.de  
www.boell-nrw.de

**NORDRHEIN-WESTFALEN**

*Einen guten Hunger aus der Stiftung wünscht Andre Moser*

**HEINRICH BÖLL STIFTUNG**



Heinrich Böll Stiftung NRW | Graf-Adolf-Straße 100 | 40210 Düsseldorf  
T. 0211.936508 0 | F. 0211.936508 25 | [info@boell-nrw.de](mailto:info@boell-nrw.de)  
[www.boell-nrw.de](http://www.boell-nrw.de)

**NORDRHEIN-WESTFALEN**

## Specials

### *Spargel gegrillt*

- Ca. 1 Handvoll frische zarte heimische Spargelköpfe (aus der Gärtnerei an der Hammer Straße, Unna) oder frisch gestochenen Kleinen-Finger-Dicken-Spargel (z. B. von Hof Mundloh in Bönen-Flierich)
- etwas Butter darüber
- etwas Salz darüber
- alles in Alufolie einwickeln und auf den heißen Grill legen.
- Die Zeit, wie lange das Ganze auf dem Grill verweilen sollte, beträgt ca. 10-20 Minuten (zwischendurch wenden); hängt auch von der Dicke des Spargels ab.
- Dazu passt Neuland-Kochschinken von Flechsig (Kamen) oder vom Wochenmarkt/Biolandmobil freitags in Unna.
- Das war's schon! Ach nee, eins noch: Genießen! Mmmmmh!

**Tipp:** Das Ganze schmeckt noch besser, wenn man den Spargel zuvor nicht mit dem Auto, sondern in Verbindung mit einer kleinen Fahrradtour besorgt.

*Gabi Militzer, rührige Moderatorin von Radio-ADFC-Unna*

HEINRICH BÖLL STIFTUNG



Heinrich Böll Stiftung NRW | Graf-Adolf-Straße 100 | 40210 Düsseldorf  
T. 0211.936508 0 | F. 0211.936508 25 | info@boell-nrw.de  
www.boell-nrw.de

NORDRHEIN-WESTFALEN

## Grüner Grillspargel

- 1 Bund grüner Spargel
- 6 EL Olivenöl
- 1 EL weißer Balsamicoessig (auch rot für Farbenlehrer)
- Salz und Pfeffer natürlich frisch gemahlen.
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Knoblauchzehe
- Honig / Brauner Zucker
- Senf (A.B.B. Mostard aus Düsseldorf! Der ist nicht Bio dafür aber der beste der Welt. Für Abnehmer im Revier tgl. zu bestellen bei [Mona.Neubaur@boell-nrw.de](mailto:Mona.Neubaur@boell-nrw.de))

### **Anmerkung der Öko-Polizei:**

*Schwerter Adrian-Senf ist der Allerbeste! Nicht nur wg. korrekt in NRW-gepflückter Senfkörnchen. Die feine Zunge schmeckt beim Industriesenf doch die Bitternis der Güllebehandlung immer wieder durch(!) UND vor allem die Würzelchen von natürlich gewachsenem Senf suchen sich tiefer ihre Nährstoffe... das gibt Senf aus dem Kreis Unna die hintergründig-verwegene Schärfe!*

### **Für das Dressing:**

Die Limettenschale raspeln und dann die Limette auspressen.

Knoblauchzehe schälen und mit dem Messer auf dem Brettchen einmal platt pressen.

Essig und 1 EL Limettensaft mit Salz, Pfeffer, einem halben Teelöffel Honig oder Zucker und einem halben Teelöffel Senf gründlich vermengen.

Öl, Schalenabrieb nach Geschmack und die Zehe hinzugeben und kräftig schütteln (nur im Dressingshaker selbstredend). Mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

Den Spargel waschen und die ganzen Stangen bei guter Hitze und kleinem Abstand von allen Seiten ca. 5 Minuten hübsch grünbraun grillen. So bekommt der Spargel lecker Röstaroma behält aber noch etwas Biss. Auf die Teller und mit Dressing sparsam begießen.

P.S.: Wer auf die angepresste Knoblauchzehe beißt darf sich etwas wünschen.

*Der Schlüssel von **Peter Haverkamp** zum Herzen aller VegetarierInnen*

**HEINRICH BÖLL STIFTUNG**



Heinrich Böll Stiftung NRW | Graf-Adolf-Straße 100 | 40210 Düsseldorf  
T. 0211.936508 0 | F. 0211.936508 25 | [info@boell-nrw.de](mailto:info@boell-nrw.de)  
[www.boell-nrw.de](http://www.boell-nrw.de)

**NORDRHEIN-WESTFALEN**

## *Spargel roh*

...macht kaum Arbeit und gesund und froh

- 170 g roher Spargel pro Zunge
- 1 Becher Schmand
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 2 Knoblauchzehen, feingehackt
- Salz, Pfeffer
- Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Basilikum, etc...)

Spargelstangen oder (noch besser und günstiger) Spargelspitzen gut schälen und frisch in ein Weinglas stellen.

### **Dann wird die Sauce zum Stippen gemanscht:**

Alle Zutaten miteinander vorsichtig verrühren. Darüber werden fein geschnittene Kräuter, wie Schnittlauch und glatte Petersilie gestreut.

Die Gourmets nehmen nun den Spargel aus dem Glas und stippen wie beim Fondue die Creme mit dem Spargel.

*Danke an Friedrich und seinen rührigen Testessern*

**HEINRICH BÖLL STIFTUNG**



**NORDRHEIN-WESTFALEN**

Heinrich Böll Stiftung NRW | Graf-Adolf-Straße 100 | 40210 Düsseldorf  
T. 0211.936508 0 | F. 0211.936508 25 | info@boell-nrw.de  
www.boell-nrw.de



Quelle: [www.lustaufgenuss.de](http://www.lustaufgenuss.de)

**HEINRICH BÖLL STIFTUNG**



Heinrich Böll Stiftung NRW | Graf-Adolf-Straße 100 | 40210 Düsseldorf  
T. 0211.936508 0 | F. 0211.936508 25 | [info@boell-nrw.de](mailto:info@boell-nrw.de)  
[www.boell-nrw.de](http://www.boell-nrw.de)

**NORDRHEIN-WESTFALEN**

## *Sauciert auf holländisch*

### **Man nehme statt Nur-Butter:**

- 175 g Butter
- 3 EL Wasser
- 3 Eigelb
- Salz und weißen Pfeffer
- Saft einer halben Zitrone, je nach Geschmack

### **Man tue:**

Butter in einem schweren Topf zerlassen. Eventuell den Schaum mit Löffel abschöpfen. Die geklärte Butter abkühlen lassen.

In einer kleinen schweren Kasserolle Wasser, Eigelbe, Salz und Pfeffer ca. eine halbe Minute kräftig mit Schneebesen schlagen, so dass eine hellgelbe Schaumcreme entsteht.

Die Masse bei schwacher Hitze ca. 3 Minuten durchschlagen bis der Eischaum gut steht.

Die Butter in feinem Strahl dazugießen und gleichmäßig unterschlagen.

Den Zitronensaft unterrühren. Die Sauce sollte geschmeidig vom Löffel laufen.

Tut sie es noch nicht mit Zitronensaft oder Wasser verlängern...

*Volksrezept aus Zeiten, wo sich Meisje noch zu 50% von guter Butter ernährte. Übrigens empfehlen wir die Mai-Butter von Freilaufkühen.*

*Die Sonnenkraft frischer Weiden macht sie nicht nur gelber!*

**HEINRICH BÖLL STIFTUNG**



Heinrich Böll Stiftung NRW | Graf-Adolf-Straße 100 | 40210 Düsseldorf  
T. 0211.936508 0 | F. 0211.936508 25 | info@boell-nrw.de  
www.boell-nrw.de

**NORDRHEIN-WESTFALEN**

## Noch einige Tipps zum Genießen

1. Das Pfundbund-Spargel hat viele Preise. Spanischen dünn-trocken Spargel gibt es für weniger als den halben Preis derjenigen unserer Heimernte. Auf dem Teller kommt ihre Geschmacksarmut aber teuer. Von 1 cm rundum 2mm abholzen bedeutet mehr als 60% Verschnitt. Von 2,5cm (beim Heimischen Spargel ist das Standard) 1mm weggehobelt lässt nur 15% in die grüne Tonne wandern. Dazu kommt noch der Endabschnitt...
2. Wer auch beim heimischen Spargel auf hohle Stangen stößt, möge meckern, denn die Teile sind dann überdüngt gezogen worden. Garantierten Öko-Spargel gibt es unseres Wissens nur auf Gut „Altweitmar“ in Lünen, die aber auch Ökoläden und Öko-Marktstände frisch beliefern.
3. Weißen Spargel sollte man großzügig schälen. Sonst stört kauen das sanfte Mümmeln. Grünen Spargel nur an den Enden kürzen. Beide erst vor dem Gang ins kochende Wasser. Als Zwischenlager höchstens zwei Tage die Stangen in feuchte Küchenhandtücher einschlagen.
4. Auf keine Fall Aluminiumtöpfe für Spargel verwenden! Die Stangen schmecken dann metallisch. Risiken und Nebenwirkungen jenseits des Geschmacks weiß auch manch Ärztin oder Apothekerin. Auch bei Sauce Hollandaise sind schwere Töpfe immer zu empfehlen, weil gleichmäßige Hitze die Dichte des Eierschaums begünstigt.
5. Spargelwasser mit Gemüsebrühe gibt am Nachttag noch ein leckeres Süsschen, da können auch eventuelle Reststangen entsorgt werden. Pro Person ein Ei kann hineingerührt werden. Ein getoastetes Vollkornbrot mit Kräuterbutter passt ebenso wie ein frischer Raukesalat (auch als Ruccola bekannt).
6. Spargeltöpfe mit Senkrechtstell-Körbchen machen mehrfach Sinn. Weniger Wasser heißt weniger Stromverbrauch und die Köpfe dünsten im Dampf bissfester.
7. 74% der Köchinnen geben eine Messerspitze Zucker ins Spargelwasser, was die Zartheit stärken soll. Als Ökoersatz Akazienhonig nehmen, anderer Honig schmeckelt durch. Gewisse Kenner schwören auch auf eine gute Butterflocke im Kochwasser?!
8. Leicht aufgeblühte Spargelköpfe sind beim Erzeuger meist deutlich billiger zu erwerben und schmecken identisch.

**HEINRICH BÖLL STIFTUNG**



**NORDRHEIN-WESTFALEN**

Heinrich Böll Stiftung NRW | Graf-Adolf-Straße 100 | 40210 Düsseldorf  
T. 0211.936508 0 | F. 0211.936508 25 | info@boell-nrw.de  
www.boell-nrw.de

9. Fast alle Spargelbäuerinnen im Kreis Unna haben inzwischen Frühkartoffeln und Butter im Angebot.

10. Die Spargelsaftentsorgung ist von einem herb-süßen Sonderduft begleitet. Das entgiftet und liftet.

*Die Tipps wurden und werden gesammelt von Grünen Agenda-Agentinnen!*



Quelle: [www.bio-mit-gesicht.de](http://www.bio-mit-gesicht.de)

**HEINRICH BÖLL STIFTUNG**



Heinrich Böll Stiftung NRW | Graf-Adolf-Straße 100 | 40210 Düsseldorf  
T. 0211.936508 0 | F. 0211.936508 25 | [info@boell-nrw.de](mailto:info@boell-nrw.de)  
[www.boell-nrw.de](http://www.boell-nrw.de)

**NORDRHEIN-WESTFALEN**

## Leitbilder: Spargeltarzan/Spargeljane/SparGel

Wir sind eine politische Stiftung, deshalb muss hier ein politisches Nachwort stehen. Leider ist uns zu der vielsagenden Überschrift nur Nichtssagendes eingefallen. Dürfen wir den lianendünnen Urwaldhelden als Inkarnation des Gender-Man-Begriffes der Frauenbewegung anbieten? Ist die entsprechende Jane etwa eins dieser bulimischen Models? Man kann zwar aus Spargelwasser und Kläralgen einen betonharten Haarfestiger herstellen, doch diese pomadige Antwort gefährdet Arbeitsplätze bei der Friseurin um die Ecke.

Politisch ist unser Weg zum Spargel trotzdem: Bei selbst-organisierten Radtouren zum Spargelhof können wir gemeinsam auf den Geschmack kommen. Wir sparen das Kerosin, das die Spanien-Spargel-Jumbos verheizen. Wir verganzheitlichen aber auch den ökologischen Hofverkauf, den die Autokundinnen verdieseln. Zusammen erarbeiten wir eine „Speichen-Spargel-Karte“ mit den günstigsten Radwegen zum Hofladen des Vertrauens. Die Bäuerin hängt sie sicher gern aus, weil die Spargelsaison auch Radsaison ist und Radlerinnen nicht den Hof hässlich zuparken.

Mit NABU, BUND oder anderen Umweltengeln kann oft gar ein Bärlauchwald gefunden werden, der beerntbar ist. Die Schätze der Natur mit den Spitzen der Agrikultur verbunden (siehe Rezept auf Seite 11) machen Appetit auf appetitliche Zukunft.

Öffentliches Spargelgrillen (vgl. Rezept auf Seite 21), möglichst auf dem Marktplatz, gefährdet zwar Arbeitsplätze bei McDonalds und IGLO, lockt aber auch Menschen zum korrekten Biss, die wegen Heuschnupfen und anderen Hemmnissen den Weg aufs Land nicht wagen.

Und grüner Spargel ist ein Beweis für besonders ganzheitlichen Genuss. Da ist auch die Schale genießbar. Weniger Arbeit, weniger Abfall bei mehr Genuss! Oh Spargeltrieb, oh Spargeltrieb, was will Dein Kleid uns lehren?! (*aus einem noch unbekanntem Volkslied*)

*Ihr Hermann Strahl*

HEINRICH BÖLL STIFTUNG



Heinrich Böll Stiftung NRW | Graf-Adolf-Straße 100 | 40210 Düsseldorf  
T. 0211.936508 0 | F. 0211.936508 25 | info@boell-nrw.de  
www.boell-nrw.de

NORDRHEIN-WESTFALEN

## Zum Abschied einen Spargel - Bush in Deutschland

SZ, 11.06.2008 , von Thorsten Denkler, Schloss Meseberg (gekürzter Artikel)



*US-Präsident George W. Bush will bis zum Ende seiner Amtszeit intensiv weiterarbeiten. Viele werden das als Drohung empfinden - Iran soll es als Drohung empfinden*

Der auf Abschiedstour weilende Bush und die Bundeskanzlerin Angela Merkel haben sich für die Abschlusspressekonferenz vor dem Schloss Meseberg aufgebaut. Der Himmel ist blau, einzelne Wolken ziehen am Himmel vorbei. Dazu das weiße Barockschloss im Hintergrund. Schöne Bilder sollte es geben - dieses Ziel zumindest haben beide erreicht.

Die Spargeldebatte hatte mehr Charme. Ursprünglich sollte am Dienstag nach Bushs Ankunft ja gegrillt werden, es gab dann aber Spargel. Irgendjemand in der "deutschen Presse" soll geschrieben haben, der US-Präsident möge Spargel nicht. Das behauptet jedenfalls Bush. Zu belegen ist das nicht. Aber er fühlt sich offenbar zu einem Dementi genötigt: "Das ist falsch. Spargel aus Deutschland ist hervorragend."

Einige Journalisten witzeln hinterher, das könne auch kaum anders sein. Bei der Ähnlichkeit, die ein Spargel mit einer Cruise Missile habe.

Spargel soll auch der Gesundheit förderlich sein. Aber fit ist Bush ja. Zumindest körperlich. Am Morgen ist der Weltenlenker noch auf dem Mountainbike gesichtet worden. Helm, Radlerhose, Radlertrikot. Bush hat alles dabei. Im Schlepptau ein gutes Dutzend Sicherheitsleute.

**HEINRICH BÖLL STIFTUNG**



Heinrich Böll Stiftung NRW | Graf-Adolf-Straße 100 | 40210 Düsseldorf  
T. 0211.936508 0 | F. 0211.936508 25 | info@boell-nrw.de  
www.boell-nrw.de

**NORDRHEIN-WESTFALEN**

Heinrich Böll  
Stiftung



## Spargel in der Kunst

Liebliche Speis für die Leckermäuler

*Hieronymus Bosch*

König der Gemüse

*Goethe über Spargel*

Ein Leibchen ist der Zeitvertreib, auf den ich jetzt mich spitze. Sie hat einen gar so schlanken Leib und trägt eine Stachelmütze.

*Goethe ebenfalls über Spargel*