

Spargel aus der Region erhalten Sie bei folgenden Direktvermarktern:

Abenberg
Gutsverwaltung Dürrenmungenau
 Hans Ludwig Körner
 Schlossallee 1
 91183 Dürrenmungenau
 Tel. 09873 471
auch: Grünspargel

Simone Schwab
 Dorfstr. 8
 91183 Dürrenmungenau
 Tel. 09873 97900

Walter Seubelt
 Kirchenweg 3
 91183 Wassermungenau
 Tel. 09873 472
Bleich- und Grünspargel

Allersberg
Hochmeyers Hofladen
 Brunnau 5
 90584 Allersberg
 Tel. 09176 1335
auch: Grünspargel

Werner Seitz
 Ebenried 7
 90584 Allersberg
 Tel. 09179 2130

Büchenbach
Thomas Sommer
 Buchenstr. 6
 91186 Götzenreuth
 Tel. 0171 9591278

Hans Weiß
 Am Moosgarten 7
 91186 Gauchsdorf
 Tel. 09178 1695
 www.weiss-wurst.de

Georgensgmünd
Bergmann's Hoflädele
 Hauslach 15
 91166 Georgensgmünd
 Tel. 09172 684633

Greding
Alois Breindl
 Kolmergasse 8
 91171 Obermässing
 Tel. 08469 217

Heideck
Spargelhof Miederer
 Liebenstadt 19
 91180 Heideck
 Tel. 09177 1319
Spargel weiß und grün

Hilpoltstein
Familie Harrer
 Federhof 1
 91161 Hilpoltstein
 Tel. 09179 6270

Kammerstein
Günther Bub
 Alexanderstr. 9
 91126 Oberreichenbach
 Tel. 09122 85479

Haager Hofladen
 Johannes Spachmüller
 Schwabacher Str. 1
 91126 Haag
 Tel. 09122 13171

Roth
Spargelhof
 Walter Bachinger
 Weiherweg 12
 91154 Belmbrach
 Tel. 09171 60209
Spargel weiß und grün

Spalt
Obsthof Anton Walther
 Hintere Dorfstr. 51
 91174 Großweingarten
 Tel. Mobil: 0170 4548956
Grün- und Bleichspargel

Wendelstein
Heubeck's Hofladen
 Am Bühl 1
 90530 Raubersried
 Tel. 09129 6518

Johann Reitenspies
 Raubersrieder Hauptstr. 6
 90530 Wendelstein
 Tel. 09129 2286
Spargel auch geschält

Schwabach
Herbert Adel
 Lindenbachstr. 20
 91126 Nasbach
 Tel. 09122 61987
Bleich- und Grünspargel

Martin Heider
 Mittelweg 3
 91126 Schaftnach
 Tel. 09122 74672

Günther Maueröder
 Schaftnacher Str. 39
 91126 Schaftnach
 Tel. 09122 71605

Richard Steub
 Mainbachtal 15
 91126 Obermainbach
 Tel. 09122 71243



Landkreis
Roth
Wirtschafts-
förderung

mit
Rezepten

April 2018, Auflage: 4.000, Gedruckt auf 100% Altpapier

Produkt des Monats

www.agenda21-roth.de

www.schwabach.de



Mai/Juni

SPARGEL

Foto: Theresa Bub, die Fränkische Spargelkönigin aus Kammerstein- Oberreichenbach

Eine Initiative des
Landkreises Roth und
der Stadt Schwabach
zur
Förderung regionaler
Wirtschaftskreisläufe



Lokale Agenda 21

Besuchen Sie uns im Internet unter:

www.agenda21-roth.de

www.direktvermarkter-roth.de

thomas.pichl@landratsamt-roth.de

Tel. 09171 81-1326

www.schwabach.de
 monika.roder@schwabach.de
 Tel. 09122 860-584



Das Amt für Ernährung, Land-
wirtschaft und Forsten in Roth
unterstützt diese Aktion.

1808000

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,
liebe Spargelfreunde,

die Spargelsaison ist eröffnet, nun heißt es wieder bis Johanni: Heimischen Spargel genießen!

Schon früh am Morgen sind die Bauern auf den Feldern, um die zarten Stangen zu stechen. Genießer wissen längst diese Frische und Qualität zu schätzen. Original regionaler Spargel ist dabei ein besonderer Genuss, denn die hiesigen Sandböden verleihen dem Spargel einen einzigartigen Geschmack.

Achten Sie beim Einkauf auf Spargel aus regionaler Herkunft. Nur so erhalten Sie ein hochwertiges Qualitätsprodukt, unterstützen die heimische Landwirtschaft und fördern eine klimafreundliche Ernährung.

Besuchen Sie auch das diesjährige „Rother Spargelfest“ am 19. Mai auf dem Rother Marktplatz und lassen sich von einem vielseitigen und interessanten Programm rund um den Spargel überraschen!

Spargel – das edle Saisongemüse

Spargel gilt als eines unserer edelsten Gemüsearten. Im Frühjahr, wenn die ersten Stangen gestochen werden, ist er aus kaum einen Speiseplan wegzudenken und verheißt wieder wahre kulinarische Geschmackserlebnisse.

Spargel – der gesunde Schlankmacher

- Nur 72 kJ (17 kcal) pro 100 g
- Dient zur Entschlackung und regt den Stoffwechsel an
- Reinigt das Blut und unterstützt die Leberfunktion
- Wirkt entwässernd auf Grund der enthaltenen Kaliumsalze und schwefelhaltigen ätherischen Öle
- 500 g Spargel decken den Tagesbedarf an Vitamin C und Folsäure.

Qualitätsmerkmale

- saftige Schnittflächen
- geschlossene Köpfcchen
- glänzende Schale und feste knackige Stangen.

Rezepte

Fermentierter Spargel

750 g Spargel
Meersalz

Gut verschließbares Glas mit 1l Inhalt

Spargel waschen, schälen, Enden knapp abscheiden und in 3-4 cm lange Stücke schneiden.

Spargel mit 15 g Salz mischen und über Nacht kalt stellen.

Am nächsten Tag Salzlake mit 1 l warmem Wasser und 25 g Salz herstellen, Spargel mit dem entstandenem Saft in das Glas geben, fest eindrücken, mit Salzlake auffüllen, bis Spargel bedeckt ist, falls notwendig etwas beschweren (z. B. Gefrierbeutel mit sauberem Zierkiesel füllen). Glas verschließen und dunkel bei Zimmertemperatur reifen lassen.

Nach ca. 2-3 Tagen beginnt die Fermentation: So lange stehen lassen, bis Spargel den gewünschten Geschmack erreicht hat.

Danach Spargel im Kühlschrank aufbewahren, hält sich einige Wochen.

Spargel-Kräuter-Suppe, dazu fermentierter Spargel

1 Bund	Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Kresse, Pimpinelle, Sauerampfer, Borretsch, Kerbel)
200 g	Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
1	Zwiebel
500 g	Spargel
30 g	Butter
50 ml	Weißwein
1 l	Spargelbrühe
100 ml	Milch
150 ml	Sahne
	Salz und Pfeffer
1 Pr.	Zucker
1 EL	Kürbiskerne (gehackt und geröstet)
2 EL	Kürbiskernöl
	Schnittlauch

Spargel waschen, schälen und die Enden abschneiden.

Die Schalen mit 1 l Wasser, 1 TL Salz und etwas Zucker aufkochen. Ca. 5 Min. kochen lassen und dann ca. 20 Min. ziehen lassen, anschließend abgießen. Zwiebel und Kartoffeln schälen und fein würfeln, die Spargelstangen in kleine Stücke schneiden.

Die Butter erhitzen, Zwiebel, Kartoffeln und Spargel darin andünsten, mit Weißwein und Spargelfond ablöschen, Milch zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und aufkochen lassen. Dann zugedeckt ca. 20 Minuten garen.

Die Kräuter waschen, trocken schleudern, die Blätter von den Stielen zupfen und grob schneiden.

Die Sahne und Kräuter zur Suppe geben und fein pürieren. Beim Anrichten mit Kürbiskernen und Schnittlauch bestreuen, mit Öl beträufeln und nach Belieben mit blanchiertem Spargel oder fermentiertem Spargel servieren.