



PRESSEMITTEILUNG

der Initiative „Obst und Gemüse – 1000 gute Gründe“

Ein frühlingfrohes Osterfest

Der Frühling ist die Zeit des Neubeginns und des Aufbruchs – und Ostern die ideale Gelegenheit, genau das gemeinsam zu feiern. Köstliche Spargelgerichte und schöne Blumen sind dabei die besten Begleiter.

Straelen, 9. April 2025

Wenn die Natur im Frühling erwacht und die Strahlen der Sonne immer wärmer werden, dann weckt das auch die Lebensgeister mit einem frischen Gefühl von Leichtigkeit und Aufbruchstimmung. Ostern kommt da als Fest des Neubeginns genau zur rechten Zeit. Die Menschen kommen gut gelaunt mit der Familie und im Freundeskreis zusammen, erfreuen sich an den ersten Blumengrüßen und dem Duft köstlich zubereiteter Speisen. Was dabei natürlich nicht fehlen darf, ist der erste Spargel als frisch geerntete regionale Zutat. Viele Menschen freuen sich schon jetzt auf die neue Ernte der unterschiedlichen Sorten.

Der weiße Spargel wird je nach Wetterlage ab Mitte April gestochen, wenn er noch unter der Erde ist. Dadurch bleibt seine weiße Farbe erhalten, seinen Geschmack beschreiben seine Fans als mild bis beinahe cremig. Das unterscheidet ihn vom grünen Spargel, der über der Erde wächst, kräftiger schmeckt und eine dezent nussige Note hat. Der violette Spargel, den man seltener bekommt, hat ein fein süßliches Aroma. Jede der Spargelsorten hat ihre eigene Fangemeinde, das gilt übrigens auch für die unterschiedlichen Regionen, in denen das Saisongemüse jetzt geerntet wird.

Hierzulande hat Spargel eine lange Tradition. Die Römer brachten ihn einst nach Mitteleuropa. Sie liebten ihn als Delikatesse, schrieben ihm aber auch eine heilende Wirkung zu. Erst ab dem 16. Jahrhundert setzte sich der Spargel in Deutschland wirklich durch und wurde zunächst an Fürstenhöfen und in Klostergärten kultiviert.



Daher kommt auch sein Ruf als „Königsgemüse“. Der gewerbliche Spargel-Anbau begann im 19. Jahrhundert, im 20. Jahrhundert entwickelte er sich schließlich zum wahrscheinlich beliebtesten Frühlingsgemüse hierzulande. Bis die Saison am 24. Juni, dem Johannistag, endet, bekommt man Spargel in bester Qualität im Handel, auf Wochenmärkten, in Hofläden oder Feinkostgeschäften. Am besten schaut man sich die Schnittstellen an: Je weniger diese eingetrocknet sind, desto frischer ist der Spargel. Quietschen die Stangen, wenn man sie aneinander reibt, ist das auch ein gutes Zeichen.

In vielen Regionen gehört Spargel zur kulturellen Identität. Er wächst hervorragend am Niederrhein, in der Lüneburger Heide, im bayrischen Schrobenhausener Land oder auch in Brandenburg. Dort liebt man den Beelitzer Spargel, wie man am Niederrhein den aus Walbeck oder Effeld schätzt. Das Gemüse ist immer auch ein Stück Heimat, Symbol für Qualität, Regionalität und Saisonalität im Frühling. Genau das macht ihn zur idealen Osterzutat.

Zu Ostern verbindet sich das Frühlingsfrische mit dem Leichten und dem Genuss. Kulinarisch bietet der Spargel dabei vielfältige Möglichkeiten: Ein köstliches Hähnchenschnitzel mit weißem Spargel und neuen Kartoffeln ist als klassische Variante unwiderstehlich. Genauso wie eine grüne Spargeltarte, die warm oder kalt serviert werden kann.

Wenn es frühlingshaft zugeht, dürfen natürlich auch die passenden Blumen nicht fehlen. Besonders wirkungsvoll: zarte, farbenfrohe Blüten, die mit Leichtigkeit punkten. Die Campanula, auch Glockenblume genannt, bringt sie mit ihren sanften violetten und blauen Tönen auf den Tisch. Sie eignet sich perfekt für kleine Tischgestecke oder als Teil einer natürlichen Fensterbank-Dekoration.

Ebenfalls ein Frühjahrsliebbling ist der Ranunculus, besser bekannt als Ranunkel. Mit ihren üppigen, gefüllten Blüten in Weiß, Rosa, Gelb oder Orange ist sie wunderschön und romantisch. Ranunkeln wirken besonders edel in Kombination mit zarten Zweigen oder Gräsern in schlichten Vasen.

Wer es etwas unkonventioneller mag, wählt am besten Sagina – das Mastkraut. Diese bodendeckende, moosartige Pflanze eignet sich hervorragend für kleine österliche Arrangements, etwa als grüne Basis für ein Nest mit bemalten Eiern oder in Kombination mit kleinen Deko-Hasen aus Holz oder Porzellan.

Für echte Exotik sorgt die Zantedeschia, auch bekannt als Calla. Ihre geschwungene, skulpturale Form verleiht jeder Blumendekoration eine moderne



Note. Besonders schön wirkt sie als Solistin in einer klaren Vase oder in einer Kombination mit Ranunkeln und Glockenblumen.

Ostern mit allen Sinnen zu genießen, dafür gibt es natürlich noch viel mehr Möglichkeiten. Inspiration dafür findet man auf der Website der Initiative „1000 gute Gründe“ unter der Web-Adresse: www.1000gutegrunde.de. Hier stellen Genussprofis und Foodblogs jede Menge köstliche Rezepte in der Ideenküche bereit. Und kreative Ideen für die Dekoration mit Blumen und Pflanzen gibt es ebenfalls. Wer zu jeder Saison immer auf dem Laufenden bleiben will, der findet frische Anregungen auch immer in den Social-Media-Auftritten der Initiative auf Instagram und Facebook.

Headline: 29 Zeichen, Subline: 203 Zeichen,

Fließtext: 64 Zeilen à ca. 70 Zeichen = 4.648 Zeichen

Download der Word-Datei:

https://www.dropbox.com/scl/fi/5dror9jl23t7vvwa2wr5s/PM25_TGG_Spargel_Ostern.docx?rlkey=tkzm1asb9d9y0lavaznyiq1z0&dl=1





Bild 1+2: Ein echter Klassiker:
Spargel mit Hähnchenschnitzel und
Sauce Hollandaise.



Bild 3: Köstlicher Genuss: die Tarte
mit grünem Spargel.



Bild 4: Ranunkeln wirken schön
romantisch und frühlingshaft.



Bild 5: Frühlingsblüher – wie hier die
Glockenblume – kann man als
Dekoration auch kurzzeitig in Kannen
oder Tassen präsentieren.

Bild 1+2: © Felix' Kochbook / Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe

Bild 3: © Foodistas / Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe

Bild 4+5: © Blumen – 1000 gute Gründe

Download (Zip):

https://www.dropbox.com/scl/fi/dxctxkijn0ti9egiexzr4/PM25_TGG_Spargel_Ostern_B1-5.zip?rlkey=rblkm3foz95hx8cmc3i3i25ftq&dl=1



Spargel mit Hähnchenschnitzel

Zutaten für 4 Portionen

... für den Spargel:

- 1,2 kg weißen Spargel
- 1 EL Zucker
- 1 TL Salz
- etwas Zitronensaft

... für das Schnitzel:

- 4 Hähnchenschnitzel
- 50 g Cornflakes
- 100 g Paniermehl
- 2 Eier
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1/2 TL Salz
- etwas Pfeffer
- Fett zum Anbraten

... zusätzlich:

- Sauce Hollandaise
- luftgetrockneter Schinken
- Kartoffeln

Zubereitung:

Die Cornflakes mit der Hand etwas zerkleinern und in einen tiefen Teller geben. Das Paniermehl dazugeben und beides gut durchmischen. Dann die Eier in einen zweiten, tiefen Teller schlagen, mit dem Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und mit einer Gabel gut durchschlagen. Jetzt die Schnitzel mit beiden Seiten durch das Ei und anschließend durch die Cornflakes-Paniermehl-Mischung ziehen, bis sie rundherum paniert sind.

Den Spargel schälen und die Enden abschneiden. Jetzt einen passenden Topf mit ausreichend Wasser aufstellen und zum Kochen bringen. Wenn das Wasser kocht, Zucker,



Salz und Zitronensaft dazugeben und den Spargel für etwa 15 Minuten köcheln lassen. Als Beilage empfiehlt sich Sauce Hollandaise, luftgetrockneter Schinken und ein paar Kartoffeln. Diese können während der Garzeit des Spargels vorbereitet werden.

Für die Schnitzel eine Pfanne mit ausreichend Fett auf mittlerer Hitze erwärmen. Dann jedes Schnitzel knusprig braun anbraten. Zum Schluss je ein Schnitzel, Spargel und Kartoffeln auf die Teller geben. Erwärmte Sauce Hollandaise und Schinken dazu geben und servieren.



Grüne Spargeltarte

Zutaten:

- 500 g grüner Spargel
- 2 Rollen frischer Blätterteig aus dem Kühlregal
- 2 Eier und 1 Eigelb (Größe M)
- 2 EL Milch
- 100 ml Sahne
- 100 g Schmand
- Muskatnuss
- grobes Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- 100 g geriebener Käse, z.B. Cheddar

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen. Einen der Blätterteige ausrollen. Das Eigelb zusammen mit der Milch verquirlen und mit einem Pinsel auf dem Blätterteig verteilen. Mit einer Gabel mehrfach einstechen (so geht der Blätterteig gleichmäßig auf). Den Boden für 4 Minuten in den Backofen geben.

In der Zwischenzeit das Oberteil für die Tarte aus dem anderen Blätterteig schneiden. Hierfür einen Rand von 3 cm an jeder Seite anfertigen. Diesen anschließend auf das vorgebackene Blätterteigstück legen, ebenfalls mit Eigelb bestreichen und das Ganze noch einmal für weitere 4-6 Minuten schön knusprig backen.

Für die Creme Schmand, Sahne, die beiden Eier, 50 g Cheddar und die Gewürze miteinander vermengen. Den Spargel waschen und holzige Enden entfernen. Nun die Creme auf den Blätterteig geben, den Spargel darauf verteilen und den restlichen Cheddar darüber streuen. Die Tarte für weitere 8 bis 10 Minuten goldbraun backen, bis der Spargel gar ist. Bei etwas dickeren Spargelstangen die Backzeit etwas verlängern.



Hinweis zu den Pressebildern:

Bitte beachten Sie, dass die zur Verfügung gestellten Bilder ausschließlich in direktem Zusammenhang mit der Pressemeldung genutzt und veröffentlicht werden dürfen (d.h. beispielsweise nicht als Aufmacherbild ohne direkten inhaltlichen Bezug). Bitte geben Sie dabei immer die Bildcredits an.

Über „1000 gute Gründe“

Es gibt 1000 gute Gründe, sich mit Obst und Gemüse gesund und lecker zu ernähren und einem lieben Menschen oder sich selbst mit Blumen und Pflanzen eine Freude zu bereiten. Deshalb hat die Erzeugergenossenschaft Landgard, Deutschlands führende Vermarktungsorganisation im Gartenbau, die Initiative „1000 gute Gründe“ ins Leben gerufen. Ziel ist es, Interesse und Freude an Blumen und Pflanzen zu wecken und zu unterstützen. Die Initiative verfolgt damit keine vorrangig kommerziellen Ziele.

www.1000gutegrunde.de / www.landgard.de

Als Koch-Experten und Pflanzen-Fans liefern wir Ihnen gerne weitere Informationen, Ideen und Bilder rund um Obst und Gemüse sowie Blumen und Pflanzen. Sie haben ein Thema und wollen mehr wissen? Sprechen Sie uns einfach an!

