

M Ä H R I N G E R GRÜN SPARGEL

**gepflanzt, gepflegt und geerntet
von Bauer Ruckwied**

Auf unseren nachhaltig bewirtschafteten Feldern bauen wir verschiedene Sonderkulturen an. Unsere Leidenschaft gilt dem äußerst vitaminreichen Grünspargel.

Auf der Lösslehm geprägten Landschaft oberhalb des Neckartals zwischen Tübingen und Reutlingen wächst unser Grünspargel unter optimalen Bedingungen.

Wir bieten Ihnen täglich frisch geernteten Grünspargel von unseren Feldern rund um Mähringen.

Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah?
Guten Appetit!



Bauer Ruckwied

Raihingstraße 14 · 72127 Kusterdingen-Mähringen

Telefon 0157 88 19 98 37

www.bauer-ruckwied.de

M Ä H R I N G E R

GRÜNSPARGEL

Wussten Sie...

..., dass Grünspargel oberirdisch wächst?

Durch die Einwirkung des Sonnenlichts ist sein Vitamin- und Mineralstoffgehalt höher als beim weißen Spargel.

Er ist eine der gesündesten Gemüsesorten der Welt. Besonders erwähnenswert sind seine Ballaststoffe und die Aminosäure Asparagin. Grünspargel ist mit nur 17 kcal/100g besonders kalorienarm.

Tipps

Lagerung:

Bereiten Sie den Spargel am besten am Einkaufstag zu. Möchten Sie ihn erst in den nächsten Tagen zubereiten, wickeln Sie ihn in ein feuchtes Küchentuch (bitte die Spargelspitzen frei lassen) und legen ihn ins Gemüsefach des Kühlschranks.

Schälen:

Schälen Sie den Grünspargel nur im unteren Drittel mit einem Spargelschäler und schneiden Sie die Enden ab.

Zubereitung:

Grünspargel am besten im Dampfgarer oder in reichlich kochendem Salzwasser mit einer Prise Zucker und etwas Butter garen oder einfach in Olivenöl anbraten.

Die Garzeit beträgt je nach Dicke der Stangen 8 bis 12 Minuten. Der Spargel ist optimal, wenn er sich auf einer Gabel leicht biegt, aber nicht herunterhängt.

Bauer Ruckwied

Raihingstraße 14 · 72127 Kusterdingen-Mähringen

Telefon 0157 88 19 98 37

www.bauer-ruckwied.de