



---

## NestTipp 2

---

### „Spargel“

Den ersten Spargel gibt es schon: Zeit sich diesem Thema zu widmen, denn traditionell wird Spargel gerne mit Sauce Hollandaise gegessen, die sehr viele tierische Zutaten beinhaltet. Das Schöne an Spargel ist, dass er in vielen Regionen Deutschlands regional angebaut wird. So profitieren auch wir hier im Münsterland von einer umfangreichen regionalen Spargelernte und das, wenn gewünscht, auch in Bioqualität.

Ich beobachte oft, dass einige Menschen bereit sind, für ein Kilo deutschen Spargel relativ viel Geld auszugeben, hingegen bei tierischen Produkten immer auf den Preis achten, um diese möglichst günstig einzukaufen.

Auch hört man über vegane Produkte immer mal wieder die Aussage, dass sich viele Menschen diese nicht leisten könnten. Das macht mich oft nachdenklich, aber zugleich auch traurig. Aufgrund von politischen Ausrichtungen, von Subventionen, Förderungen und dem Angebotsverhalten der Supermärkte, kostet ein Kilo Gemüse tatsächlich manchmal mehr als ein Kilo Fleisch.

Allerdings ist das auch nur eine Seite. Ich frage mich auf der anderen Seite, warum man dann für andere Konsumartikel wie beispielsweise Zigaretten, Markenprodukte, das neueste Handy usw. finanziell aufkommen kann, jedoch bei der eigenen Ernährung Abstriche macht.

Über das Maß, vegane Ersatzprodukte zu nutzen, die durchaus etwas mehr kosten, kann man unterschiedlicher Auffassung sein. Dennoch sollte man sich bewusst machen, wer den wahren Preis für die hergestellten tierischen Produkte bezahlt:

Die Tiere, die Umwelt und sehr oft auch die Arbeitskräfte in dieser Industrie.

Der Discounter Lidl geht mit einem guten Beispiel voran. Lidl hat es sich zur Aufgabe gemacht mit der veganen Eigenmarke „Vemondo“ den Preis an vergleichbare tierische Produkte anzupassen.



[https://unternehmen.lidl.de/pressreleases/2023/231011\\_proteinstrategie](https://unternehmen.lidl.de/pressreleases/2023/231011_proteinstrategie)

Durch eine vegane Ernährung trägt man dazu bei, dass Tierleid verringert wird und das sollte es doch jedem wert sein oder nicht? Darüber hinaus hat die Entscheidung für mehr pflanzliche Produkte in der Ernährung Vorteile für die eigene Gesundheit, die Umwelt und letztlich die nachkommenden Generationen.



Gefangen in diesem System sind jedoch auch Bauern/Bäuerinnen, die wissen, dass sie nicht das Richtige tun, es aber nicht schaffen aus eigener Kraft auszusteigen, da ihnen die Zukunftsperspektiven fehlen. Doch auch da kann man sich zukunftsorientiert aufstellen und seinen Produktionszweig verändern. Was, keine Frage, Mut erfordert und nicht gewinnbringend von jetzt auf gleich möglich ist.

Dennoch bin ich überzeugt davon, dass es Möglichkeiten gibt.

Pioniere in der Biolandwirtschaft wurden anfangs auch belächelt und sind heute nicht mehr wegzudenken. Dennoch gibt es beispielsweise derzeit noch viel zu wenige Betriebe, die eine bio-vegane Landwirtschaft betreiben.

Bio-vegane Landwirtschaft ist die Landwirtschaft der Zukunft, denn sie kommt auch ohne tierischen Dünger aus. Üblicherweise werden die Ausscheidungen der Tiere in Massen auf die Felder ausgefahren und dienen dazu, auch unser Gemüse damit anzubauen. Wird zu viel Gülle ausgefahren, hat dies Auswirkungen auf unser Grundwasser, da der Nitratgehalt steigt. Dieser Aspekt ist ebenfalls nicht aus den Augen zu verlieren.

Wer sich tiefer in das Thema „Bio-Vegane Landwirtschaft“ einlesen möchte, kann hier nachsehen:

 <https://www.ariwa.org/biovegan/>

Wie solch ein neuer Weg aussehen kann, zeigt der Biohof Angermaier in Erdingen. Dieser Hof wurde über Jahrzehnte konventionell mit Viehhaltung bewirtschaftet. 2015 wurde der Betrieb auf eine biologische Wirtschaftsweise für Speisegetreide umgestellt. Außerdem baut der Hof sogar Soja an, um daraus regionalen Tofu herzustellen.

 <https://www.biohof-angermaier.de/>

Am Beispiel vom Hof Butenland kann man auch sehen, wie sich ein ehemaliger Tierbetrieb / Milchviehbetrieb zu einem Kuhaltersheim entwickeln konnte. Eben genau, weil man dem jetzigen System der Landwirtschaft nicht mehr angehören möchte. Wer einen Einblick in „Butenland“ haben möchte, dem kann ich die DVD ans Herz legen. Der Film lief bereits in den Kinos.

 <https://butenland-film.de/>

Klar ist, dass nicht jeder Betrieb die Möglichkeit hat, aus seinem Hof eine Stiftung zum Wohle der Tiere zu machen.

Ein weiteres schönes Beispiel ist der Lebenshof Lunetal.

 <https://lebenshof-lunetal.de/2024/10/14/der-weg-zum-lebenshof/>



Was hat das jetzt eigentlich mit dem Spargel zu tun? Ich möchte euch immer mal wieder den Anstoß geben, über den Tellerrand hinaus zu schauen, ermutigen neue Produkte zu testen, und somit neue Wege zu gehen.

Doch nun schauen wir uns Zubereitungsideen für den Spargel an.

### **Sauce Hollandaise:**

Spargel ist ein kalorienarmes Gemüse, das jedoch mit Sauce Hollandaise die Pölsterchen wachsen lässt.

Inzwischen gibt es von der Firma „Bedda“ eine Alternative, die richtig lecker ist. Sie steht unterschiedlich, mal gekühlt, mal ungekühlt. Im Marktkauf Loddenheide findet ihr sie ungekühlt, im Edeka Hafemarkt und im Rewe Hansaring gekühlt (Stand Mai 2025). Wer sich nicht auf die Suche machen möchte, kann auch mal schauen, ob man diese in einem Rewe Markt in der Stadt bestellen kann (Rewe Abholservice).



Quellenangaben (Stand Mai 2025)

<https://bedda-world.com/produkte/bedda-saucen-dips-dressings/hollandaise/>

### **Gebratener Spargel:**

Wer Spargel nur mit brauner Butter mag, der sollte einfach Pflanzenmargarine verwenden. Dazu hilft euch der NestTipp „Butter gegen Margarine austauschen“.

Alternativ hat die Teutoburger Mühle ein Rapsöl mit Buttergeschmack im Sortiment, das es nach Stand Mai 2025 im Edeka, Rewe oder Kaufland gibt.

Den Spargel roh in Margarine oder in einem Öl mit Buttergeschmack braten.



Quelle: <https://teutoburger-oelmuehle.de/produkte/buttergeschmack/>

### **Spargel im Backofen:**

Spargel im Backofen dauert zugegeben etwas länger, aber es lohnt sich. Nachdem ihr diesen geschält habt, gart ihr ihn im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad gute 40 bis 60 Minuten. Den Spargel verfeinert ihr ab Beginn mit etwas Salz und Margarine und verschließt ihn gut mit Alufolie.



### **Penne mit Spargel und Pesto rosso:**

Das Original-Rezept findet ihr in dem Kochbuch „Vegan tut gut-schmeckt gut!“ von Jerome Eckmeier. Das ist noch ein älteres Buch von ihm, doch ich nutze es oft und möchte es nicht missen. Diese Kombination ist mal etwas anderes und total lecker.



Quelle: <https://www.amazon.de/Vegan-Tut-gut-schmeckt/dp/3831024499>

Doch wer Pesto einmal selbst probieren möchte, hier das komplette Rezept.

Zutaten für das Pesto rosso:

- 50 g Pinienkerne
- 2 Knoblauchzehen
- 250 g getrocknete Tomaten in Öl, abgetropft
- 150 ml Olivenöl
- 6 EL Hefeflocken (Gibt es im Bioladen, Reformhaus usw.)
- 1 TL Agavendicksaft oder Zucker
- 1 TL Salz
- $\frac{3}{4}$  TL Pfeffer

Zutaten für die Penne:

- 250 g weißer Spargel
- 250 g grüner Spargel
- 500 g Penne
- 4-5 EL Olivenöl
- Optional 250 g Kirschtomaten
- Salz und Pfeffer

Zunächst die Pinienkerne anrösten. Knoblauch schälen, getrocknete Tomaten und Pinienkerne in einem Gefäß pürieren. Nach und nach immer Olivenöl dazugeben. Das Pesto mit den Hefeflocken (sorgen für Würze und käsigen Geschmack), Agavendicksaft oder Zucker, Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

Spargel schälen und in Stücke schneiden und anschließend bissfest garen.

Nudeln (ohne Ei) nach Packungsanleitung kochen.

Jetzt könnt ihr überlegen, ob ihr den Spargel anbraten wollt oder nicht. Ich verzichte darauf, sondern füge ihn direkt den Nudeln, die ich vorher mit dem Pesto gemischt habe, hinzu.

Sofern ihr euch zusätzlich für die Tomaten entscheidet, könnt ihr sie kurz mit Knoblauch und Olivenöl anbraten.



### Spargelsuppe:

Der Klassiker! Eine Spargelsuppe bereite ich mit einer Mehlschwitze zu.

Zunächst koche ich den geschälten Spargel in Wasser gar. Dann lasse ich die Margarine zerlaufen, füge einen Löffel Mehl hinzu und lasse das Mehl-Margarine-Gemisch goldbraun werden, bis es schaumig aussieht und sich Blasen gebildet haben. Dann verwende ich das Spargelwasser, das **nicht zu heiß** sein sollte und gieße es auf, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Eine Spargelsuppe würze ich gerne mit Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer und verfeinere sie mit etwas Sahne wie z.B. der Hafer Cuisine von Oatly oder der Rama Cremefine.



☁ Quellenangaben (Stand Mai 2025)

• Bild 1: <https://www.oatly.com/de-de/products/cream/creamy-oat-250ml>

Bild 2: <https://www.rama.com/de-de/produkte/rama-cremefine>