



Zbyt krótko trwa **szparagów czas**

Niestety, lokale gastronomiczne mogą serwować je tylko wiosną. A to dlatego, że sezon na nie rozpoczyna się w połowie kwietnia i trwa ledwie do końca czerwca. Zdecydowanie za krótko! Spieszcie się zatem, jeśli chcecie ich spróbować jeszcze w tym roku. Białe, zielone czy rzadsze fioletowe – wszystkie są cenione, smaczne i bardzo zdrowe. Na pożegnanie ze szparagami zaprasza katowickie bistro & cafe „Krystynka wraca z Wiednia”.

STARE JAK CYWILIZACJA

Szparagi uprawiane były jako warzywo już w starożytnym Egipcie, Grecji i Rzymie. Ich wizerunki są widoczne np. na egipskich sarkofagach sprzed pięciu tysięcy lat. W różnych cywilizacjach odgrywały dość istotną rolę, choćby dlatego, że uważano je za afrodyzjak. W I w. n.e. Rzymianie konserwowali szparagi w sosie własnym i spożywali na gorąco, z roztopionym masłem, solą, pieprzem i kroplą cedratu*. W średniowiecznej Europie znacznie straciły na popularności. Odzyskały ją w wieku XVI, kiedy stały się popularne w Anglii, Francji, później także w Niemczech. Dziś są powszechnie uprawiane na całym świecie, również

w Polsce, a największy ośrodek produkcji to Chiny.

Tylko jeden z 211 gatunków Szparag lekarski, bo o nim tak naprawdę myślimy, kiedy zaczyna nam lecieć ślinka, stosowany bywa też jako roślina ozdobna i lecznicza, choć raczej zgodnie z zaleceniami medycyny ludowej i opisami literackimi, niż z ustaleniami nauki. Współczesne badania potwierdziły nie tyle jego działanie afrodyzjakalne, co moczopędne i obniżające ciśnienie tętnicze. Posiada także dużą zawartość witamin, soli mineralnych i przeciwutleniaczy. Jadalne są tylko młode pędy – to właśnie je nazywamy szparagami. W ofercie handlowej dostępne są białe, fioletowe i zie-





Doskonałe (wiosenne) śniadanie – w Krystynce zjecie szparagi na maśle z parmezanem plus pomidory z rukolą, szynką dojrzewającą i jajka sadzone.

lone. Mimo różnic są pędami tego samego gatunku, a odmienna barwa wynika z różnych sposobów uprawy. Na targach i straganach widuje się niekiedy, obok szparagów uprawnych, także nieco cieńsze, ale znakomite szparagi dziko rosnące – warto spróbować.

TRZY KOLORY

Wypustki szparagów zielonych wyrastają wysoko nad powierzchnię ziemi i pod wpływem słońca zabarwiają się na zielono. Są najcieńsze ze wszystkich odmian, bardziej aromatyczne, ostre i wyraziste w smaku, ale też miękkie, nie trzeba więc ich obierać, dzięki czemu zachowują najwięcej prozdrowotnych właściwości – to



Delikatna, lekka zupa ze świeżych szparagów – poleca Chef Grzegorz Nosek.

pod skórką znajduje się całe bogactwo składników mineralnych. Uprawiane są na większości amerykańskich upraw, popularność zyskały też we Francji.

Szparagi białe rosną pod ziemią, nie dociera do nich światło słoneczne, dlatego nie wytwarzają barwnika. Mają średnią grubość i charakteryzują się delikatnym, łagodnym smakiem. Są również twardsze i bardziej włókniste od zielonych, w związku z tym przed gotowaniem trzeba je obrać.

Wreszcie szparagi fioletowe, które rosną tylko kilka centymetrów nad ziemią i posiadają grubą łodygę o barwie purpurowo-fioletowej. Różnią się od zielonych i białych tym, że zawierają więcej cukrów (są więc najśłodsze), mniejszą ilość błonnika i mają intensywniejszy zapach. Odmiana fioletowa jest trudniejsza w uprawie. Te szparagi mogą wzrastać jedynie przez krótką chwilę i należy je zebrać, nim pod wpływem słońca zaczną zmieniać zabarwienie. W związku z tym spotyka się je dość rzadko, głównie w Anglii i we Włoszech.

KOCHANE, ALE ZA CO?

Oczywiście, głównie za jedno – szparagi uważane są za jedno z najsmaczniejszych warzyw. Na podniebieniu charakteryzują się delikatnością, świetnie komponują się z potrawami mięsnymi, drobiem, rybami, ale także z innymi warzywami, jako składnik sałatek. Popularna i ceniona jest także zupa szparagowa. Świetny smak to jednak nie wszystko. Szparagi zawierają mnóstwo cennych dla organizmu składników. Witaminy C, E i beta-karoten poprawiają kondycję skóry, włosów i paznokci. Kwas foliowy jest niezbędny dla kobiet w ciąży. Odpowiada za prawidłowy rozwój płodu, spowalnia proces starzenia, przyspiesza regenerację uszkodzonych komórek i wspomaga pracę układu krążenia. Wapń i fosfor odpowiadają z kolei za kondycję kości i zębów. Glutation wzmacnia układ odpornościowy, wspomaga wątrobę w oczyszczaniu organizmu z toksyn, zapobiega rozwojowi komórek nowotworowych i choroby Alzheimer'a. Błonnik poprawia perystaltykę jelit, inulina zapewnia prawidłowe funkcjonowanie układu pokarmowego, a asparagina wspomaga pracę nerek i odpowiada za prawidłowy poziom nawodnienia organizmu. Jakby tego było mało, szparagi są lekkostrawne i cechują się wyjątkowo niską wartością energetyczną. Dziesięć ugotowanych pędów to jakieś 33 kcal, co sprawia, że szparagi są niezwykle cennym składnikiem diet.

SEKRETY SMAKU

Tkwia we właściwym przyrządzeniu. Ważne są podstawy, ale także drobne niuanse. Jak osiągnąć właściwy rezultat doradza chef w bistro & cafe „Krystynka wraca z Wiednia” – Grzegorz Nosek. I tak, przed gotowaniem szparagi białe wymagają obrania – skrobaczką lub nożem trzeba usunąć skórkę od góry do dołu. Następnie należy odciąć lub odłamać stwardniałą nasadę pędu. Szparagi gotuje się w pozycji pionowej, bo ich główki powinny znajdować się powyżej linii wody, od 8 (zielone) do 15 minut (białe) w osolonej wodzie, z dodatkiem soku z cytryny i masła, czasem mleka. Ale uwaga: soku z cytryny nie wolno dodawać podczas gotowania do szparagów zielonych, gdyż zabarwia je na szaro! Szparagi białe gotuje się do



...i pyszne danie główne: filet z kurczaka, szparagi w szynce dojrzewającej, młode ziemniaczki, sos majonezowy, jajko sadzone – w Krystynce to prawdziwy przebój.

miękkości, zielone krócej – czyli al dente. Po ugotowaniu można podać je z masłem, oliwą z oliwek, tartą bułką, sosem holenderskim, beszamelem, sosem winegret, ale i z innymi dodatkami: natką pietruszki, parmezanem, siekanym jajkiem na twardo, szynką dojrzewającą. Szparagi można także zapiekać w piecu lub na grillu, jeśli ktoś lubi.

Bez względu na odmianę, sposób przygotowania i formę podania – nie skusić się wiosną na szparagi to grzech!

* Cedrat – gatunek owocu z grupy cytrusowa pochodzący z Indii, od ok. 4000 lat p.n.e. uprawiany także w basenie Morza Śródziemnego.

Agata Borowczyk – właścicielka bistro & cafe „Krystynka wraca z Wiednia” i bistro & cafe „ZIELNIK”.