

Szparagi

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 11392 razy.

SZPARAGI zawierają niewielkie ilości białka, tłuszczów i cukrów. 100 g jarzyny dostarcza: 15 kcal, 800 j.m. witaminy A, 35 j.m. witaminy C, nieco B1 i B12, karoten, sole potasowe, nieco wapnia, sodu magnezu, fosforu.

Szparagi posiadają niezbędne dla organizmu związki purynowe i asparaginę, działające moczopędnie i pomocne w leczeniu kamicy nerkowej.

Szparagi należy kupować wyłącznie świeże, jak najjaśniejsze i grube. Obiera się je z cienkiej skórki, zaczynając nieco poniżej główki - pisze "Uroda".

Są dwie szkoły gotowania szparagów:

1. Jednakowe pędy należy związać w pęczki bawełnianą nicią, gotować "na stojąco" w wysokim garnku, pod przykryciem, nalewając tyle wody, aby główki nie były przykryte i gotowały się na parze.

2. Nie związane szparagi gotować w płaskim, szerokim rondlu. Grubsze i większe pędy wrzucić 5 minut wcześniej niż cinkie. Gotowane bez przykrycia zachowują piękny, alabastrowy kolor.

Wrzucamy je do wrzącej wody, dodając: łyżeczkę masła, 3 - soli, pół - cukru, kilka kropli soku lub plasterki cytryny

Gotować 20-40 min., aż będą miękkie.

Ugotowane szparagi można polać zrumienioną bułeczką z masłem. Można je polać bądź zapiec pod beszamelem (zasmażka z jednej łyżki masła i mąki, rozporwadzona szklanką rosółu, szklanką śmietany z odrobiną mleka, gałka muskatołowa, sól, pieprz, 3 żółtka). Do zapiekania dodać utarty, łagodny ser żółty.

Można polać je sosem holenderskim: zagotować pół szklanki białego, wytrawnego wina i pół szklanki rosółu, do tego powoli dodawać 2 łyżki masła, utarte z 5 żółtkami, aż sos zacznie gęstnieć .

Gdy sos jest gładki jak śmietana należy doprawić go sokiem z połowy cytryny, solą, pieprzem, szczyptą cukru, gałką muskatołową, ewentualnie kaparami.

Jarzyna mogąca się poszczycić tradycją liczącą sobie ponad 4500 lat. Na jednym ze staroegipskich malowideł pochodzących z roku 2700 p.n.e. i przedstawiającym różne jarzyny, uczeni zidentyfikowali również pęczek szparagów. Entuzjastami szparagów byli starożytni Rzymianie. Pliniusz /23-79 p.n.e./ wspomina, że szczególną sławą cieszyły się uprawy szparagów w Rawennie. Z Włoch wyruszyły szparagi na podbój Europy. Nie był to jednak podbój błyskawiczny skoro pierwsza wzmianka o szparagach we Francji pochodzi dopiero z 1469 r. Ostatnie lata przyniosły rozwój hodowli szparagów w Polsce. Świeże i konserwowane są poszukiwane również na rynkach zagranicznych. Wbrew często spotykanej opinii, szparagi nie są jarzyną pozbawioną wartości odżywczych, natomiast są niskokaloryczne. Zawierają karoten, witaminy B, B2 i /główki/ witaminę C oraz sole potasowe, wapń, sód, magnez, fosfor i żelazo. Zawierają również asparaginę, substancje siarkowe i azotowe, działające wybitnie pobudzająco na nerki /moczopędnie/. W Polsce uprawia się wyłącznie szparagi białe, natomiast we Francji i we Włoszech uprawia się szparagi zielone, o nieco bardziej zdecydowanym smaku, i co najważniejsze, nie wymagające obierania. Najsmaczniejsze i pełnowartościowe są szparagi świeżo zebrane. Świeże szparagi można przechowywać 1-2 dni, zawinięte w wilgotną ściereczkę, w miejscu chłodnym i raczej zaciemnionym. Białe szparagi obiera się cienko, zaczynając od góry, tuż pod główką. Natomiast końce, przeważnie zdrewniałe należy odcinać. Szparagi podaje się w różny sposób, najczęściej jednak posypane przyrumienioną na sucho tartą bułką i polane gorącym, leciutko przyrumienionym masłem lub co zdrowsze, masłem jedynie sklarowanym. Na aromatycznym i smacznym wywarze, pozostałym po ugotowaniu szparagów, przyrządzić można znakomite sosy i zupy.