**Sezon na szparagi – czas: start!**

**Chrupiące, soczyste, delikatne i pełne wartości odżywczych – oryginalnym smakiem szparagów zachwycali się już starożytni Grecy, Rzymianie i Egipcjanie. W naszych warunkach klimatycznych młode pędy szparagów dostępne są jedynie przez kilka tygodni w roku, dlatego na przełomie maja i czerwca warto sięgać po nie każdego dnia. Tym bardziej, że szparagi są bardzo wdzięcznym produktem wykorzystywanym zarówno w sałatkach, przystawkach, zupach, jak i daniach głównych. Uznawane za afrodyzjak, serwowane są także podczas romantycznych kolacji.**

**Sezonowy superfood**

Szparagi to prawdziwie sezonowy superfood. Ich właściwości odżywcze i lecznicze można długo wymieniać – są pełne przeciwutleniaczy, soli mineralnych i witamin, działają moczopędnie, obniżają ciśnienie krwi oraz wspierają mikroflorę jelitową. Udowodniono także ich właściwości przeciwnowotworowe i antydepresyjne.

Szparagi są bylinami, które mogą rosnąć w tym samym miejscu przez kilkanaście, a nawet kilkadziesiąt lat. Pierwsze zbiory pojawiają się jednak dopiero po kilku sezonach wegetacyjnych, dlatego niewielu rolników decyduje się na ich uprawę. Pędy są gotowe do zbioru, gdy osiągną ok. 20 cm wysokości. Białe szparagi rosną pod ziemią w niewielkich kopczykach, natomiast kolorowe – zielone lub fioletowe – wyrastają dumnie nad gruntem. W krajach śródziemnomorskich, zwłaszcza w miejscach piaszczystych i skalistych, występują także dzikie szparagi, które są cieniutkie, ale przy tym znacznie ostrzejsze w smaku.

Świeżość szparagów możemy określić po idealnie wyglądającej, zamkniętej i nieposzarpanej główce, jędrnym kłączu oraz braku jakichkolwiek przebarwień. Szparagi, bez względu na kolor, najlepiej smakują od razu po zerwaniu. W domu szparagi warto przechowywać w lodówce, owinięte w lekko zwilżony papierowy ręcznik.

**Zielone, białe, fioletowe – szparagowy zawrót głowy**

Przygodę ze szparagami najlepiej rozpocząć od ich zielonej wersji. Są nie tylko najbardziej delikatne, soczyste, kruche i zdrowe, ale także najłatwiejsze w przygotowaniu. Wystarczy odłamać ich zdrewniałą końcówkę i gotować przez kilka minut w osolonej wodzie z dodatkiem szczypty cukru lub krótko zblanszować na maśle z odrobiną soku z cytryny. Wyśmienicie smakują jako samodzielna przekąska, ale także jako dodatek do sałatek, makaronów lub idealnie wysmażonych steków.

Zarówno zielone, jak i fioletowe szparagi doskonale prezentują się także w wiosennych sałatkach, omletach, makaronach, risotto, a nawet na pizzy. Ciekawym pomysłem jest podanie kolorowych szparagów na wytrawnych gofrach z odrobiną sosu holenderskiego lub serowego.

– Zielone i fioletowe szparagi wyróżniają się wyraźnie wyczuwalną orzechową nutą. Podobnym aromatem charakteryzuje się ser Edamski. Jest miękki, lekko kwaskowaty i zdecydowanie bardziej pikantny od pozostałych serów holenderskich. Ma twardą i suchą skórkę, która często pokryta jest czerwonym lub żółtym woskiem, dzięki czemu ser ten zdecydowanie wyróżnia się na półce sklepowej. – tłumaczy Ewa Polińska z MSM Mońki.

Białe szparagi wymagają wcześniejszego obrania z włóknistej skórki, jednak same obierki również możemy wykorzystać na przykład w bulionach lub zupach o konsystencji kremu. Szparagi bardzo łatwo przegotować, dlatego lepiej gotować je krócej, a następnie odstawić z ognia i pozwolić im „dojść” do odpowiedniej miękkości. Aby pozbyć się goryczkowego smaku, białe szparagi warto gotować w wodzie z dodatkiem mleka. Białe szparagi nadają się doskonale do zapiekania pod beszamelem lub pierzynką na bazie śmietany, jajka i żółtego sera. Szparagi jako niezwykle elegancki i szlachetny składnik wielu wytrawnych dań, doskonale korespondują z innymi produktami charakteryzującymi się tzw. „czystą etykietą”

– Najlepsze dojrzewające sery żółte powstają wyłącznie z naturalnych składników: mleka, soli, bakterii fermentacji mlekowej i podpuszczki mikrobiologicznej. Dzięki temu każdy plasterek jest gwarancją najwyższej jakości i smaku, który pozwoli wydobyć pełnię smakowego potencjału ze wszystkich towarzyszących mu składników. – podkreśla Ewa Polińska, MSM Mońki.

**Afrodyzjak na romantyczną kolację**

Szparagi od wieków uznawane są za afrodyzjak. Zawarte w nich fitoestrogeny wykazują działanie podobne do żeńskich hormonów zwiększających ochotę na miłość. Nic więc dziwnego, że najchętniej wybierane są jako składnik dań serwowanych podczas romantycznych kolacji.

Smak szparagów doskonale koresponduje z wyrazistym aromatem prażonych pestek i ziaren oraz chipsami ze smażonego boczku. Idealnym towarzyszem szparagów jest jajko gotowane w koszulce z wdzięcznie rozpływającym się żółtkiem. Fanom makaronu polecamy spaghetti z blanszowanymi szparagami z dodatkiem kruszonych pistacji. Miłośnicy ostrych smaków mogą śmiało sięgać po szparagi smażone z dodatkiem innych warzyw z dodatkiem chili, kolendry i makaronu ryżowego.

Ciekawym pomysłem na romantyczną kolację jest zapieczenie szparagów pod plastrami delikatnego żółtego sera i płatkami migdałowymi, które pod wpływem temperatury zyskują dodatkową głębię smaku i aromatu.

**Szparagi z serem Gouda i prażonymi migdałami**

Składniki:

- 1 pęczek zielonych świeżych szparagów (ok. 50 dag),

- 30 g płatków migdałów,

- 6 plastrów pokrojonego w plastry sera żółtego Gouda MSM Mońki,

- 1 natka pietruszki,

- ¼ łyżeczki soli i pieprzu do smaku.

**Przygotowanie:**

Szparagi dokładnie płuczemy w zimnej wodzie, osuszamy i odcinamy stwardniałe końcówki. Wrzucamy do podłużnego garnka z zimną wodą, tak aby główki warzyw wystawały ponad taflę. Po doprowadzeniu do wrzenia, gotujemy na małym ogniu ok. 8 min. W tym samym czasie rozgrzewamy patelnię, dodajemy płatki migdałowe i mieszamy, aż do ich zrumienienia. Uprażone migdały odkładamy do miseczki. Szparagi powinny być już gotowe – należy widelcem sprawdzić ich miękkość. Wyciągamy i odcedzamy warzywa, aby lekko ostygły, następnie na desce cienko kroimy żółty ser w plastry. Szparagi układamy na talerzu, posypujemy podprażonymi migdałami i przykrywamy płatami sera. Całość dekorujemy listkami pietruszki. Do smaku można dodać soli i pieprzu.

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

M: [p.ogrodnik@commplace.com.pl](http://p.ogrodnik@commplace.com.pl)

T: 692 333 175

­