**Jak przyrządzać szparagi? Poznaj sprawdzone sposoby!**

**Kwiecień to czas szparagowej rozpusty. Smukłe, eleganckie i zgrabne pędy już z daleka przyciągają uwagę klientów osiedlowych targowisk i warzywniaków. Możemy je gotować, smażyć lub zapiekać, podawać samodzielnie lub jako dodatek, a także serwować w postaci pysznej zupy lub esencjonalnego sosu. Szkoda tylko, że na rozkoszowanie się ich świeżym smakiem mamy zaledwie kilka tygodni w ciągu roku. Zatem - do biegu, gotowi, start!**

**Białe, zielone czy fioletowe – jak wybrać najlepsze szparagi?**

Szparagi od wieków traktowano jako sprawdzony afrodyzjak. To nie tylko prawdziwa bomba witaminowa, ale także doskonałe źródło białka. Nic dziwnego, że sportowcy chętnie włączają je do swojej diety. Dzięki zawartości kwasu foliowego, szparagi wspomagają regenerację organizmu i wpływają pozytywnie na nasz układ krążenia. Ponadto zawierają naturalne przeciwutleniacze – witaminy A, E i C, a także substancje aktywne, które oczyszczają organizm z toksyn, poprawiają stan skóry, włosów i paznokci oraz zapobiegają rozwojowi komórek nowotworowych.

Co ciekawe, zielone i białe szparagi to tak naprawdę jeden i ten sam gatunek. Różnica w ich wyglądzie, aromacie i smaku wynika jedynie z różnego sposobu ich uprawy. Szparagi zielone wyrastają ponad ziemię i w kontakcie ze światłem słonecznym produkują chlorofil, dzięki któremu mają piękny soczysty kolor oraz charakterystyczny słodki smak i aromat. Z kolei białe szparagi uprawiane są w niewielkich kopczykach, które skutecznie chronią je przed bezpośrednim kontaktem ze światłem słonecznym. Białe pędy są zdecydowanie twardsze i bardziej goryczkowe, przez co stanowią większe wyzwanie dla miłośników dobrej kuchni.

Świeże szparagi zachwycają smakiem i aromatem. To tak naprawdę młode pędy wyrastające wiosną z wieloletniej rośliny. Pierwsze jadalne pędy pojawiają się po ok. trzech latach od początku uprawy, a grubość poszczególnych pędów wynika z wieku rośliny, a nie z czasu jaki dany pęd spędza pod ziemią. Młodsze rośliny wypuszczają cieńsze pędy, a starsze – grubsze. Co ciekawe, szparagi po zebraniu nadal żyją i rosną, wykorzystując zgromadzony cukier. Im dłużej przechowywane są szparagi tym stają się bardziej gorzkie, zdrewniałe, łykowate, suche i pomarszczone.

– Kulinarną przygodę ze szparagami warto rozpocząć od zielonych pędów. Nie wymagają obierania, a ich słodkawy smak sprawia, że zawsze wychodzą idealnie. Można je spożywać nawet na surowo – skropione oliwą lub roztopionym masłem i posypane solą lub tartym serem żółtym – poleca Ewa Polińska z MSM Mońki.

**Jak przyrządzić szparagi idealne?**

Podstawową zasadą przyrządzania szparagów jest usunięcie zdrewniałej końcówki. Można to zrobić ręcznie – wyginając końcówkę, która sama złamie się w odpowiednim miejscu, lub za pomocą noża – zdrewniała końcówka z reguły jest jaśniejsza, dlatego należy ją odciąć w miejscu zmiany koloru. Zdrewniałe końcówki zielonych szparagów można śmiało wykorzystać do przygotowania aromatycznego wywaru, który będzie doskonałą bazą do zup lub sosów. Białe szparagi należy dodatkowo obrać ze skórki. Niestety ich końcówki i obierki nie nadają się raczej do dalszej obróbki – są gorzkie i mogą zepsuć cały wywar.

– Szparagi w 90 procentach składają się z wody i mimo zawartości cukrów, są zdecydowanie niskokaloryczne, dlatego można je bezkarnie smażyć na maśle lub serwować w towarzystwie pełnotłustych serów żółtych – zauważa Ewa Polińska z MSM Mońki. - Białe szparagi nadają się idealnie do zapiekania pod pierzynką z sera i śmietany, a zielone smakują wybornie gotowane na parze, bądź zrumienione na patelni lub grillu.

Szparagi zawierają cukier, który szybko się karmelizuje, dlatego zdaniem wielu osób szparagi smakują najlepiej po lekkim przypaleniu. Jeśli chcemy je ugotować, robimy to w wodzie z solą i cukrem przez maksymalnie 5 minut w przypadku pędów zielonych oraz 7 minut w przypadku pędów białych. Wydłużenie tego czasu zadziała na niekorzyść. Rozgotowane warzywa będą gorzkie i śluzowate, a ich aromat wyraźnie sfermentowany.

**Szparagi – solo, czy w towarzystwie?**

Szparagi doskonale ożywiają każde danie. Smakują doskonale w towarzystwie makaronów lub jako składnik kremowego risotta. Ich idealnym towarzyszem są jajka przygotowywane pod każdą postacią – gotowane w koszulkach, sadzone na patelni lub w postaci klasycznej jajecznicy. Sprawdzonym dopełnieniem szparagów jest aromatyczny, kremowy ser dojrzewający oraz najwyższej jakości masło.

Zielone szparagi ugotowane na parze wzbogacą każdą wiosenną sałatkę oraz dania typu stir fry, czyli krótko smażone warzywa, drób lub owoce morza. Białe szparagi są z kolei doskonałym składnikiem zup-kremów lub warzywnych zapiekanek.

Ciekawym dodatkiem do szparagów są słone pistacje, podprażone ziarna sezamu oraz plastry zrumienionego boczku. Co ciekawe, białe szparagi można nie tylko konserwować, ale także kisić. Prawdziwym zaskoczeniem jest jednak wykorzystywanie szparagów w deserach. Jeżeli pragniesz zaskoczyć swoich gości przygotuj słodki krem z białych szparagów, śmietanki i czekolady.

Sprawdzoną przekąską, która doskonale komponuje się z innymi nowalijkami oraz delikatnie podgotowanymi lub grillowanymi warzywami jest kremowy sos szparagowy.

**Szparagi z kremowym sosem**

**Składniki:**

– 1 pęczek świeżych białych szparagów,

– 300 ml śmietanki słodkiej 18%,

– 300 g ser gouda MSM Mońki,

– 1 cebula,

– 2 łyżki masła,

– sól, pieprz, tymianek do smaku,

– 1 łyżeczka soku z limonki

**Wykonanie:**

Szparagi obrać, odciąć zdrewniałe końcówki i ugotować do miękkości w lekko osolonej wodzie. Cebulę pokroić w kostkę, poddusić parę minut na łyżce masła i dodać do szparagów. Całość zalać śmietanką, dodać starty ser żółty i wszystko zmiksować blenderem, a następnie przecedzić przez sito. Doprawić do smaku solą, pieprzem i świeżym tymiankiem. Na koniec dodać sok z limonki, łyżkę masła i dokładnie wymieszać. Gdyby sos był za gęsty, można rozcieńczyć go odrobiną mleka lub wody.

Smacznego!

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

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

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

T: 692 333 175