Szparagi białe i zielone. Jak gotować?

Wraz z nadejściem wiosny w sklepach i na targach pojawił się jeden z najbardziej wyczekiwanych sezonowych przysmaków – szparagi! Te zielone i białe łodygi nie tylko przyciągają wzrok swoim eleganckim wyglądem, ale także kuszą wyjątkowym smakiem i bogactwem składników odżywczych.

Dlaczego warto jeść szparagi? Bomba zdrowia na talerzu

Szparagi to prawdziwa skarbnica wartości odżywczych, a przy tym warzywo niezwykle niskokaloryczne – w ponad 90% składają się z wody. To doskonała wiadomość dla osób dbających o linię! Za większą część ich wartości kalorycznej odpowiadają białka, dzięki czemu szparagi są sycące i pomagają w budowaniu masy mięśniowej, co czyni je doskonałym uzupełnieniem diety osób aktywnych fizycznie.

Wartości odżywcze szparagów:

- **Witaminy i minerały** – szparagi zawierają kwas foliowy, który wspomaga regenerację organizmu i korzystnie wpływa na układ krążenia, witaminy C i E poprawiające kondycję skóry, włosów i paznokci, a także wapń i fosfor wzmacniające zęby i kości.
- **Właściwości antyoksydacyjne** – dzięki zawartości witamin A, C i E oraz pochodnych cysteiny, szparagi mają działanie przeciwutleniające, oczyszczają organizm z toksyn i zapobiegają rozwojowi komórek nowotworowych.
- **Wsparcie dla układu moczowego** – asparagina zawarta w szparagach ma właściwości moczopędne, wspomaga pracę nerek i pomaga utrzymać odpowiedni poziom nawodnienia

organizmu. To właśnie asparagina odpowiada za charakterystyczny zapach moczu po spożyciu szparagów.
- **Zdrowie dla oczu** – bogactwo beta-karotenu zmniejsza ryzyko zwyrodnienia plamki żółtej i przekształca się w witaminę A, stanowiącą ważny składnik barwnika wzrokowego.

Zielone czy białe? Poznaj różnice między szparagami

Choć różnią się kolorem, zielone i białe szparagi to ten sam gatunek rośliny. Różnica tkwi w sposobie uprawy:

- **Zielone szparagi** wyrastają ponad ziemię i mają kontakt ze światłem słonecznym, dzięki czemu produkują chlorofil. Charakteryzują się intensywniejszym, czasem lekko gorzkawym smakiem.
- **Białe szparagi** uprawiane są pod ziemią, bez dostępu do światła. Mają delikatniejszy, słodszy smak i zawierają więcej składników odżywczych, jednak część z nich tracimy podczas obierania przed gotowaniem.

Jak przygotować szparagi? Praktyczny poradnik

Gotowanie szparagów to prosta sztuka, ale warto znać kilka kluczowych zasad, które pozwolą wydobyć z nich najlepszy smak i zachować wartości odżywcze.

Jak gotować zielone szparagi:

1. **Przygotowanie** – dokładnie umyj szparagi i ułam zdrewniałą końcówkę (nie obcinaj nożem!). Wystarczy

delikatnie wygiąć szparaga, a złamie się dokładnie w miejscu, gdzie kończy się część jadalna.
2. **Gotowanie** – w wysokim garnku zagotuj wodę, która będzie sięgać do główek szparagów. Dodaj łyżeczkę soli, łyżeczkę cukru i odrobinę masła. Główki powinny znajdować się ponad powierzchnią wody – wystarczy im para.
3. **Czas gotowania** – dla uzyskania konsystencji al dente wystarczą 3-4 minuty, standardowo 5-10 minut. Grubsze szparagi mogą wymagać 12-15 minut.

Jak gotować białe szparagi:

1. **Przygotowanie** – białe szparagi wymagają obierania. Najpierw ułam zdrewniałą końcówkę, a następnie obierz szparagi przy pomocy obieraczki do warzyw lub małego noża, usuwając wierzchnią, włóknistą warstwę.
2. **Gotowanie** – zagotuj wodę w wysokim garnku, tak by pokrywała całe szparagi z wyjątkiem główek. Dodaj łyżeczkę cukru, soli i odrobinę masła.
3. **Czas gotowania** – białe szparagi gotuj około 12 minut, grubsze mogą wymagać nawet 15-18 minut. Powinny być miękkie, ale zachować strukturę.

Uwaga: Nie wyrzucaj końcówek i obierek! Możesz przygotować z nich aromatyczny bulion, który doskonale sprawdzi się jako baza do zupy, risotto czy kaszotto.

Fot. Freepik/valeria_aksakova

Najlepsze przepisy

Szparagi są niezwykle wszechstronnym warzywem – możesz je gotować, smażyć, piec i grillować. Oto kilka inspiracji:

Szparagi z patelni

Szparagi smażone na patelni to alternatywa dla gotowania, która pozwala wydobyć jeszcze więcej smaku. Rozgrzej na patelni masło, dodaj oczyszczone szparagi i smaż około 5-7 minut, od czasu do czasu obracając. Dopraw solą i pieprzem. To prosty, a zarazem elegancki dodatek do wielu dań.

Krem z szparagów

Wykorzystaj zarówno szparagi, jak i bulion przygotowany z ich końcówek. Ugotowane szparagi zblenduj z dodatkiem bulionu, dodaj odrobinę śmietanki, dopraw solą i pieprzem. Podawaj z grzankami lub groszkiem ptysiowym.

Szparagi zapiekane

Ułóż oczyszczone szparagi na blasze do pieczenia, skrop oliwą, posyp parmezanem i zapiekaj w temperaturze 200°C przez około 10-15 minut. Proste i pyszne!

Najczęściej zadawane pytania o szparagi

Ile gotować szparagi zielone?

Czas gotowania zależy od grubości szparagów oraz oczekiwanej konsystencji. Dla al dente wystarczą 3-4 minuty, standardowo 5-10 minut, grubsze szparagi mogą wymagać 12-15 minut.

Jak zrobić szparagi na patelni?

Rozgrzej na patelni masło lub oliwę, dodaj oczyszczone szparagi i smaż około 5-7 minut, od czasu do czasu obracając. Dopraw według uznania – dobrze sprawdzi się sól, pieprz, czosnek czy sok z cytryny.

Czy obierać zielone szparagi?

Nie, zielonych szparagów nie trzeba obierać. Wystarczy je umyć i ułamać zdrewniałą końcówkę.

Jak zrobić szparagi w piekarniku?

Ułóż oczyszczone szparagi na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, skrop oliwą, dopraw solą i pieprzem. Piecz w temperaturze 200°C przez 10-15 minut.

Jak przygotować prosty przepis na szparagi?

Najprostszy przepis to ugotowane i skropione rozpuszczonym

masłem i posypane solą morską. Możesz dodać również sok z cytryny i świeżo zmielony pieprz.

Praktyczne wskazówki

- **Wybieraj najcieńsze okazy** – są najsmaczniejsze, pozbawione irytujących włókien i łatwiejsze w przygotowaniu.
- **Przechowuj prawidłowo** – owiń szparagi wilgotną szmatką i umieść w lodówce, by zachowały świeżość i sprężystość.
- **Unikaj goryczki** – dodanie łyżeczki cukru, łyżeczki soli oraz odrobiny masła do wody podczas gotowania eliminuje ewentualną gorycz.
- **Kupuj lokalnie** – najlepsze szparagi znajdziesz na lokalnych targach i bazarach lub bezpośrednio u producentów.

Sezon na te warzywa nie trwa długo, więc nie zwlekaj! Już teraz możesz znaleźć te smaczne, zdrowe i eleganckie szparagi w sklepach i na targach. Eksperymentuj z różnymi sposobami przygotowania i ciesz się ich wyjątkowym smakiem oraz bogactwem składników odżywczych.