

Grøntsager: Asparges (*Asparagus officinalis*)

Elevmateriale

Af Helle Brønnum Carlsen

Hvad er en asparges, og hvor stammer den fra?

Asparges er en grøntsag. Den er en af de ældste dyrkede køkkenurter, vi kender til. Man mener, at den allerede blev dyrket og spist i det gamle Ægypten for mere end 10.000 år siden. Herfra kom den videre til de næste store kulturriger, Grækenland og Rom, hvor vi kan finde 2.000 år gamle kokebøger med mange opskrifter på asparges.

I Renæssancen (ca. 1500), hvor vi gerne vil spise som i det antikke Rom, blev asparges så moderne igen. Vi ved fra Christian den 4.s køkken (1588-1648), at man samlede og syltede asparges. Asparges har altid været set på som meget fin og dyrt at spise. I dag finder du asparges på næsten alle menuer rundt om i landet i den korte sæson fra maj til juni.

Vidste du at ...

Man siger, at asparges har sæson til og med Sankt Hans. Men det passer ikke helt, det afhænger nemlig af vejret. Alligevel er det en god huskeregel, at asparges har en kort sæson på 5-6 uger.



Asparges hører til den del af grøntsagerne, der kaldes stængler – her stænglen på en liljeplante, der hører til den familie, der hedder stauderne. En stængel har altid til opgave at levere næring fra plantens rod til plantens blade. Her er asparges lidt særlig, fordi både rod og blade er anderledes. Asparges vokser i et særlig rodnet, Rhizozomer, der er et særlig underjordisk netværk, hvor asparges stænglerne så skyder op fra om foråret. Bladene er nærmest skrumpet ind til små bitte trekanter, der sidder rundt om på stilken, indtil de samles i hovedet i en tæt klump.

Der findes både hvide, grønne og rød-blålige asparges. Og de kan faktisk være fra samme plante. Det er nemlig sådan, at når aspargesstænglerne skyder ud af rodnettets under jorden, kan de ikke udnytte sollyset til fotosyntese. I det øjeblik de kommer over jorden, dannes der grønkorn, hvor klorofyllet kan deltage i den magiske omdannelse af solens energi, vand og kuldioxid til ilt og kulhydrat. (Det, vi kalder fotosyntese.) Derfor skifter de hvide eller rød-lige underjordiske stængler farve til de grønne stilke, der er langt lettere at høste.

Sorten af asparges kan have betydning for, hvad der bliver bedst. Hvis man gerne vil have hvide asparges, skal man derfor sørge for at dække dem med jord (man kalder det at hyppe sine asparges), så de ikke kommer op i lyset. Derfor er hvide asparges mere besværlige at dyrke, regnes som finere og er også dyrere.



Smagens Dag

koststudio



FONDEN FOR
PLANTEBASEREDE
FØDEVARER

5. PlanteKundskab



5: Grøntsager – Asparges PlanteKundskab - notatskema



Hvor kommer asparges fra Oprindelse: Historie, kultur og hvordan fødevaren blev udbredt	
Hvordan kan vi dyrke asparges? Klima, jordbund og høst	
Asparges og bæredygtighed 1) miljømæssig 2) social 3) økonomisk/ressource	
Hvad får vi fra asparges? Sundhed og ernæring Mikro- og makro-næringsstoffer Betydning i en sammensat kost	
Gastrofysik og smag Sådan bruger vi asparges • gode grundmetoder • gode smagsgivere • forklaringer herpå.	



5. PlanteKundskab



Hvad indeholder en asparges?

Der er ganske få kilojoule i asparges, cirka 90 kJ i 100 g asparges. Ligesom med stort set alle andre grøntsager kan du bare spise løs.

Der er mange fibre i asparges, da de jo er faste stilke. Asparges indeholder et fiberstof, der hedder lignin. Det kan være lidt svært at fordøje, men samtidig er det med til at skabe en god bakteriekultur i mave-tarmsystemet.



100 g asparges indeholder 2 g protein, 3 g kulhydrat og 0-1 g fedt. Altså virkelig en "slank" grøntsag.



Ud over det er der 2 g fibre per 100 g, og så er asparges også en god kilde til flere forskellige B-vitaminer som thiamin, folinsyre, og B6 som er vigtige for hele vores stofomsætning i kroppen og for huden og håret.

Desuden er der en del A- og C-vitaminer, der er gode for vores immunforsvar. Der er også en del kalium i asparges.



Smagens Dag

koststudio



FONDEN FOR
PLANTEBASEREDE
FØDEVARER

Materialet er udarbejdet af Helle Brønnum Carlsen og Mariann Bach Nielsen

5. PlanteKundskab



Hvordan smager en asparges?

De grønne asparges kan godt smage en lille smule bittert, fordi de indeholder en svag svovlaroma. Det er mest nede ved aspargesens fod, som man derfor skal knække af. De hvide og violette asparges har en langt mildere aroma – den vi ofte forbinder med asparges, som passer så fint med cremede smørbaserede saucer.



Nyhøstede asparges har en sødlig smag. Men allerede dagen efter høsten begynder de simple sukkerarter at danne det ufordøjelige fiberstof ligning, der får stænglerne til at gå fra at være spændstige og saftige til at være seje og træede.

Alle asparges har, uanset farve og alder, dog gennemsnitligt en god mild smag.

Sæsonen går traditionelt fra maj til Sankt Hans. Jo længere hen på sæsonen vi kommer, desto mere seje og mindre søde bliver vores asparges.

Man kan kompensere lidt for væsketabet ved at lægge asparges i en let sukkeropløsning på 5 % inden kogningen. Da varme og lys forstærker processen, gælder det derfor om at opbevare asparges køligt og mørkt. Pak gerne nederste del i let fugtet avis, og anbring dem i grøntskuffen i køleskabet.

Da hvide asparges har pakket fibrene tættere, er de også hurtigere til at blive faste og seje under opbevaring. De hvide asparges skal derfor skrælles fra under hovedet og ned med en tyndskræller. Knæk derefter bunden af, hvor den naturligt lader sig knække.

Bevar smagen

Smid ikke asparges-skræller og træede bundstykker ud.

1. Kog dem i letsaltet vand.
2. Brug den siede lage til også at koge de skrællede asparges i.
3. Reducér lagen til en aspargesfond.



Smagens Dag

koststudio



FONDEN FOR
PLANTEBASEREDE
FØDEVARER

Materialet er udarbejdet af Helle Brønnum Carlsen og Mariann Bach Nielsen

5. PlanteKundskab



Eksperimentér

Asparges smager fantastisk på mange måder. Du skal finde ud af, hvilken ret og hvilket udtryk du vil fremstille. Til at kvalificere dit valg skal du først prøve at lave nogle eksperimenter med forskellige tilberedningsmetoder.

I begge tilfælde skal du huske at knække den nederste lidt for hårde del fra. Du skal bruge 1-3 asparges til hver øvelse afhængig af, hvor mange I skal smage på den. Alle asparges skal skylles grundigt.

Beskriv smag og mundfølelse for hver type	Rå Høvlet i tynde flager med en kartoffelskræller	Kogt - Grønne 1 minut - Hvide 4-5 minutter	Stegt i smør - Grønne 1 minut - Hvide forkogt 1 minut og stegt i 4-5 minutter
Grøn asparges 			
Hvid asparges (skal skrælles) 			
Hvilken tilberedning, synes du, var bedst – og hvorfor? Forklar din oplevelse af smag og mundfølelse:			
Til de grønne asparges: 			
Til de hvide asparges: 			



Smagens Dag

koststudio



FONDEN FOR
PLANTEBASEREDE
FØDEVARER

Materialet er udarbejdet af Helle Brønnum Carlsen og Mariann Bach Nielsen

5. PlanteKundskab



Nu skal I så prøve nogle forskellige opskrifter til inspiration:

Salat med rå grønne asparges

4-6 personer

Du skal bruge

12 grønne asparges (danske i sæson – øko), skyllede og knækket
1 hjertesalathoved (øko), delt i blade, skyllet og afdryppet
50 g babyspinat (øko), skyllet og afdryppet
2 tykke skiver brød (må gerne være fra dagen før), skåret i tern uden skorpe og ristet i ovnen ved 200° i 5 minutter

Dressing

Saften af ½ citron
Salt og peber
1 moset ansjos

3 spsk. olivenolie

Sådan gør du

1. Høvl asparges i tynde flager, og læg dem i isvand.
2. Snit salaten.
3. Rør dressing sammen med et piskeris, til den er tyk og cremet.
4. Vend salat og spinat i dressing sammen med de ristede brødterner (croutoner)
5. Hæld isvandet fra aspargesene.
6. Vend 2/3 i salaten, og top op med resten.



Smagens Dag

koststudio



FONDEN FOR
PLANTEBASEREDE
FØDEVARER

Materialet er udarbejdet af Helle Brønnum Carlsen og Mariann Bach Nielsen

5. PlanteKundskab



Forårssalat med kogte asparges

4-6 personer

Du skal bruge

12 grønne øko asparges
8 hvide øko asparges
Vand og salt
5 kviste dild
50 g smør

Sådan gør du

1. Skræl de hvide asparges fra lige under hovedet og ned. Skær ca. 2 cm af forneden.
2. Knæk den nederste lille del af de grønne asparges.
3. Skyl begge dele godt.
4. Skær både hvide og grønne asparges i 3-5 cm lange stykker med skråt snit.
5. Bring vand og salt i kog.
6. Kom de hvide aspargesstykker i vand, og kog i 2 minutter.
7. Tilsæt de grønne asparges, og kog det hele samlet i 3 minutter.
8. Hæld vandet fra, dup asparges tørre, og kom kogevandet i en mindre gryde, og bring igen i kog.
9. Kom smør i en stor pande, og smelt det uden at brune det.
10. Kom asparges i smørret, og sving det hele rundt på panden.
11. Tag panden af varmen, og pluk dild over.



Smagens Dag

koststudio



FONDEN FOR
PLANTEBASEREDE
FØDEVARER

Materialet er udarbejdet af Helle Brønnum Carlsen og Mariann Bach Nielsen

5. PlanteKundskab



Stegte hvide asparges med pocheret æg

4-6 personer

Du skal bruge

6 hvide øko asparges, skrællede og nederste del knækket af

50 g smør

4-6 æg

Salt og peber

Sådan gør du

1. Kog asparges i saltet vand i 3-4 minutter.
2. Tag dem op, hæld koldt vand over, og dup dem tørre.
3. Smelt smør på en stor pande. Når det er bruset af, steg så asparges, til de er lysebrune. Drys med salt og peber.
4. Bring 1 liter vand, 1 tsk salt og 1 tsk eddike i kog i en lille kasserolle.
5. Pochér æggene et ad gangen ved at lægge dem forsigtigt ned i det næsten kogende vand og koge det i 3 minutter.
6. Anret æggene på toppen af de lune stegte asparges.

Sådan pocherer du æg



Pak hvert æg ind i lidt husholdningsfilm. Pochér æggene i det næsten kogende vand.



Smagens Dag

koststudio



FONDEN FOR
PLANTEBASEREDE
FØDEVARER

Materialet er udarbejdet af Helle Brønnum Carlsen og Mariann Bach Nielsen

5. PlanteKundskab



Hvis du vil vide mere
Litteratur og links



Madkulturen og bæredygtighed



Verdensmål og Madkundskab, Teoribog, Helle Brønnum Carlsen, FADL, 2020



Grønt med umami og velsmag, Klavs Styrbæk og Ole G. Mouritsen, Gyldendal, 2020



Plante proteiner, Søren Ejlersen mfl., Peoples Press, 2018



Go Cook – Gorm ordner grønne asparges
<https://gocook.dk/video/ordne-gronne-asparges/>

PlanteKundskab – med smag er udarbejdet af Smagens Dag i samarbejde med Kost Studio – med støtte fra Plantefonden. Formålet er at få mere og velsmagende plantebaseret mad på tallerkenen og i munden hos de danske forbrugere.

Fotos: IStockPhoto og Helle Brønnum Carlsen
Materialet er redigeret og layoutet af Mariann Bach Nielsen.



Smagens Dag

koststudio



FONDEN FOR
PLANTEBASEREDE
FØDEVARER

Materialet er udarbejdet af Helle Brønnum Carlsen og Mariann Bach Nielsen