

5. PlanteKundskab - med smag



Asparges

Grøntsager 1:2



Smagens Dag

koststudio



FONDEN FOR
PLANTEBASEREDE
FØDEVARER

Materialet er udarbejdet af Helle Brønnum Carlsen, Julie Poulsen og Mariann Bach Nielsen



Tema: Grøntsager

Grøntsager er spiseplanter, der biologisk set er rod, stængel og blade

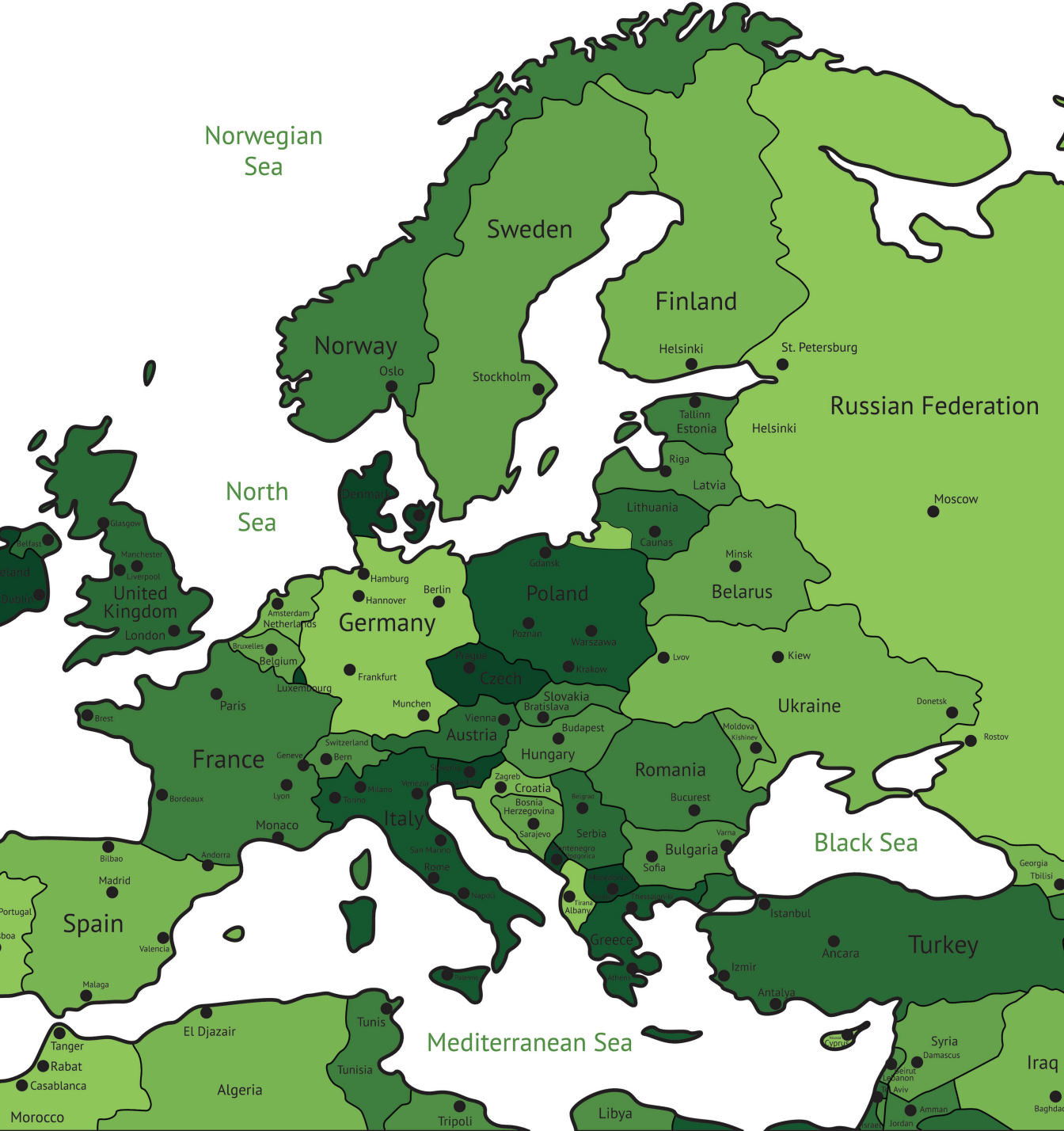
Grøntsager er unge, sprøde og urteagtige planter, vi ofte bruger i det salte køkken

Grøntsager er en god kilde til:

Kulhydrater, kostfibre, vitaminer og mineraler

Vi spiser forskellige dele af grøntsagerne – alt efter hvilken grøntsag, det er.





Asparges' oprindelse

- Asparges har været brugt som medicinplante, i hvert fald fra år 1300
- Asparges var en populær grøntsag i det gamle Ægypten og det antikke Rom
- Fra år 1500 blev asparges populær som grøntsag i Danmark
- Den dyrkede grøntsagsplante fra aspargesfamilien vokser vildt i Danmark.

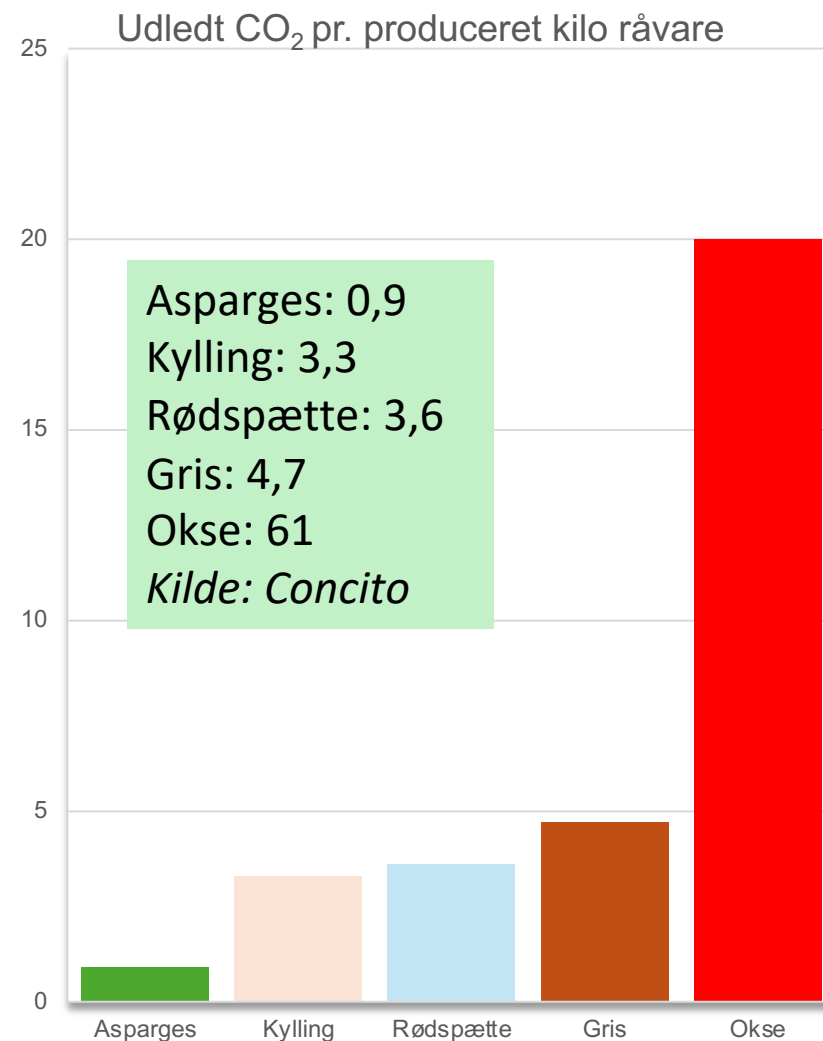


Dyrkning

- Asparges vokser vildt, især i sandet jord langs de danske kyster
- Man hentede oprindeligt vilde planter i naturen for at dyrke dem i haven
- Vi spiser plantens skud: hvide inden de får lys, og grønne når de kommer op af jorden
- Der er også en lilla asparges-sort
- Asparges er i sæson mellem maj og juni.

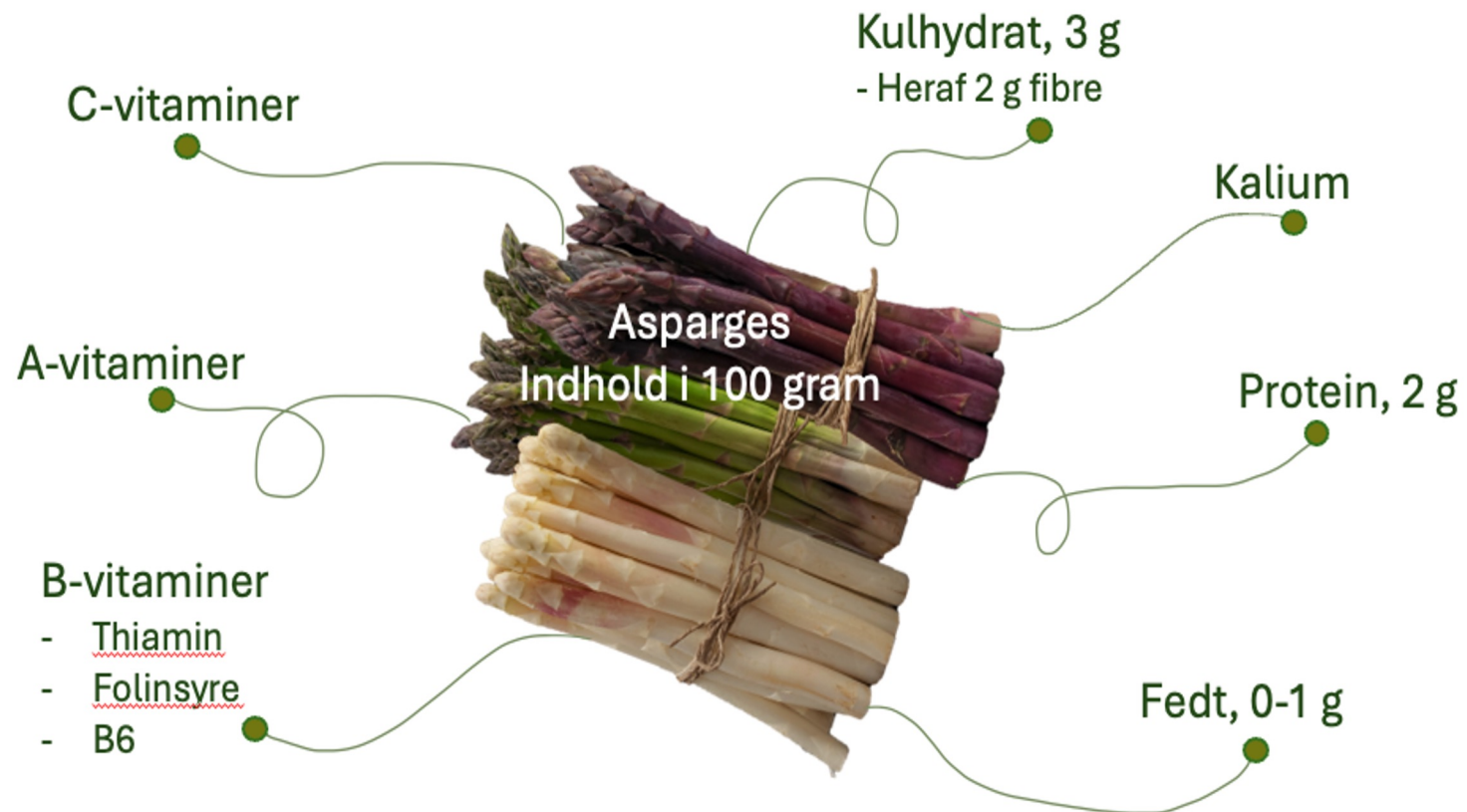
Bæredygtighed

- Asparges kræver langt færre ressourcer at producere end fx kylling og okse
- En vigtig faktor er, hvor meget CO₂, der udledes, når man producerer råvaren
- Produktion af kød, især oksekød, udleder meget mere CO₂ sammenlignet med asparges
- Det kræver færre ressourcer at dyrke grønne asparges end hvide.



Sundhed og ernæring

- Asparges er en fiberrig grøntsag
- Indeholder fiberstoffet lignin
 - Kan være svært at fordøje
 - Godt for vores tarmsystem
- Asparges er en god kilde til folinsyre, kalium, fibre, vitamin B, A og C.



Smag, tilberedning og gastrofysik

Vi kan bruge grøntsager på mange måder:

- Asparges kan spises rå eller tilberedes:
Kogte/dampede, stegte og bagte
- ... og anvendes:
som tilbehør i sovs, supper, tarteletter
eller spises kolde og varme.





Smag, tilberedning og gastrofysik

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.

Vidste du at...

- Asparges indeholder svovl, som får din urin til at lugte specielt
 - Den mest kendte danske sort af hvide asparges hedder “Dansk Kæmpe”
 - I genbanken kan du finde frø af “Dansk Kæmpe”, hvis du har lyst til at prøve at dyrke den.
-





Tip en 13'er

Hvad ved du om asparges?