

Smagens Dag



Gør smagen grøn - aktuelt i maj: Asparges

Af Helle Brønnum Carlsen



Kort om

Asparges

Asparges er en af de ældst kendte dyrkede køkkenurter. Vi kan datere dem tilbage til det gamle Ægypten for mere end 10.000 år siden. Den er en stængel af en liljeplante med familienavnet *Asparagus officinalis*. Aspargesen har en mærkværdig form for bladsætning, der sidder som små trekkanter op langs stænglen. De små trekkanter samles i en hel klynge ved toppen i det, man kalder hovedet.

Asparges kom til Vesteuropa i 1500-tallet (renæssancen). Her ville man meget gerne ville spise den som i antikken, hvor man i høj grad havde spist asparges. Asparges blev moderne hos de rige i overklassen. I det store værk *Flora Danica* fra 1648 skriver Simon Pauli, at asparges vokser i stor mangfoldighed i Danmark, både de vilde og de dyrkede. Fra optegnelser i Christian IV's køkkenregioner ved vi også, at man indsamlede asparges til kongen og nedsaltede dem. Fra Tyskland har vi lært, at det var de hvide asparges, der var de fineste. Derfor var det de hvide asparges, der prægede frikasseer, stuvninger og supper fra 1700-tallets rokokkokøkken og frem. Vi skal helt frem til 1960'erne, før man lod de grønne asparges overtage. De var nemmere at tilberede, og så var de sunde – og det var begyndt at betyde noget.



Vidste du at

Asparges har sæson fra begyndelsen af maj og frem til Sankt Hans, 24. juni. Danmark er et godt land at dyrke asparges i. Det gælder om at spise denne fine grøntsag, mens den har sæson. Den har en superfin og dog kraftig smag og en god struktur. De grønne asparges kan spises næsten rå, mens de hvide skal koge et par minutter.

Vidste du at ...

- Asparges indeholder mange fibre – især lignin. Da det sidder i overfladen, skal især de hvide asparges skrælles tyndt.
- Asparges indeholder et kraftigt lugtende stof, der er omdannet aspargessyre. Stoffet gør, at kun en time efter du har spist asparges, kan du lugte det, når du tisser.
- De hvide asparges må ikke få sollys, for så udvikler de grønkorn – og bliver grønne.



Smagens Dag



Asparges med ærtecreme og pocheret æg

Til 4 personer som en fyldig grøn ret

I skal bruge

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

200 g ærter til at bælge
1 dl yoghurt
Salt og peber

4 æg

Sådan skal I gøre

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 min.
7. Tilsæt de grønne, og kog det hele samlet i 3 min.
8. Hæld vandet fra, dup asparges tørre, og kom kogevandet i en mindre gryde, og bring igen i kog.
9. Bælg ærterne. Blend ærter med yoghurt, og smag cremen til med salt og peber.
10. Pak udslåede æg i hver sin lille pose af husholdningsfilm, og luk den med en snor.
11. Sænk alle fire poser ned i det kogende aspargesvand. Pochér æggene i vandet, som er lige under kogepunktet, i 2-3 min.
12. Kom smør i en stor pande, og smelt det uden at brune det.
13. Kom asparges i smørret, og sving det hele rundt på panden.
14. Tag panden af varmen, og pluk dild over.
15. Anret alle tre ting på portionstallerkener.



Råvarer til retten



Skræl og snit asparges



Blend ærtecremen



Anret smørvendte asparges med blendet ærtecreme



Pochér æg i husholdningsfilm



Asparges med ærtecreme, æg og dild

Smagens Dag



Smag på din ret

Smag på retten. Brug Smage-5-kanten.

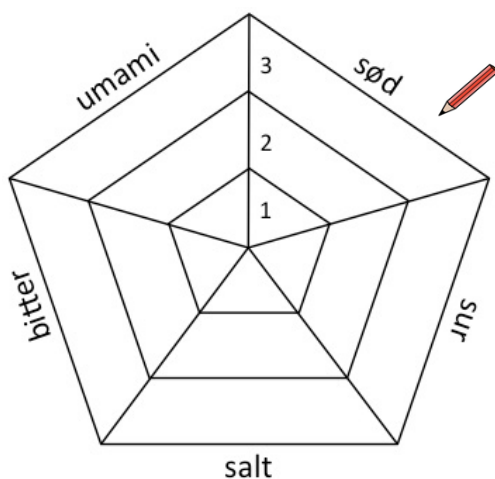
Smager retten lidt bitter, farves felt 1 under bitter.

Smager retten lidt sødt, farves felt 1 under sødt osv.

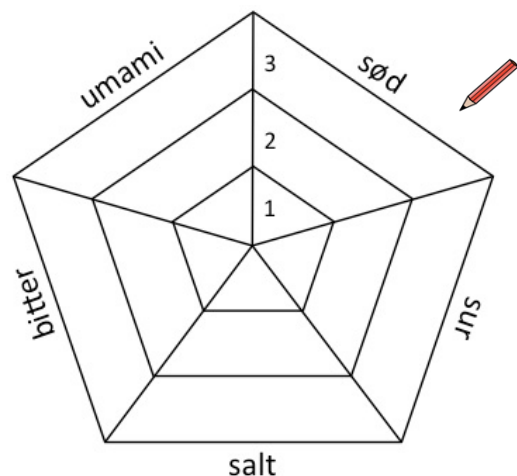
Hvad minder smagen, duften og teksturen i retten om?



Smag på asparges



Smag på asparges med ærtemos og æg



Tænk og drøft

Asparges kan give os fornemmelsen af tidlig sommer. Hvad synes du, asparges også kunne passe godt sammen med – noget der også signalerer sol og tidlig sommer? Synes du, asparges skal være kogt, rå eller stegt? Forklar hvorfor? Hvad vil du give som tilbehør, så det kunne blive en fyldig grøn middagsret?

Lav jeres egen ret med asparges – husk at tænke på dressing eller sauce.

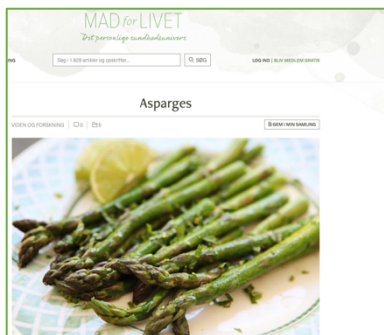
Smagens Dag



Vil du vide mere?

På www.smagensdag.dk kan du finde mange andre opgaver og opskrifter med smag og asparges.
Se fx: https://smagensdag.dk/manedens_smag/asparges/

Andre interessante links



Mad for Livet

Forskning om asparges

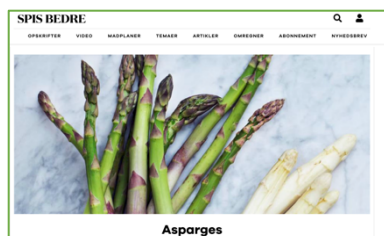
<https://www.madforlivet.com/viden-og-forskning/asparges/>



Smag for Livet

Tema: Smagen af asparges

<https://www.smagforlivet.dk/undervisning/erhvervsskoler/grundtilberedning/smagen-af-asparges>



Spis bedre.dk

Fakta og opskrifter med asparges

<https://spisbedre.dk/temaer/asparges>



Helle Brønnum Carlsen, Aristokraten i grøntsagsbedet

Artikel til læreren

https://smagensdag.dk/wp-content/uploads/2022/05/Asparges_artikel.pdf