



Σπαράγγια: Ότι πρέπει να ξέρετε για την μπουρζουαζία των λαχανικών



Στους πάγκους των λαϊκών αγορών αλλά και στα μανάβικα, εδώ και λίγο καιρό κυκλοφορούν τα σπαράγγια και θα συνεχίσουν τουλάχιστον μέχρι τα μέσα Μαΐου. Ανήκουν στην ίδια οικογένεια με τα κρεμμύδια, τα πράσα και το σκόρδο και οι πρώτες αναφορές για αυτά εντοπίζονται στην αρχαία Αίγυπτο. Πέρα πάντως από την μακρά ιστορία, διαθέτουν και μια αντίστοιχα σπουδαία φήμη, καθώς λόγω της φίνας γεύσης τους έχουν ταυτιστεί με την κουζίνα των μεγαλοαστών.



Κι ενώ υπάρχουν πάνω από 100 είδη σπαραγγιών στην Ευρώπη το βρίσκουμε σε τρεις αποχρώσεις και πιο συγκεκριμένα σε άσπρη, πράσινη και μωβ εκδοχή. Το άσπρο σπαράγγι, που είναι και το πιο διαδεδομένο στις χώρες του εξωτερικού, είναι πιο χορταστικό και έντονο γευστικά, ενώ το πράσινο το οποίο μας είναι πιο οικείο στην Ελλάδα έχει πιο γλυκιά γεύση και είναι τραγανό και τρυφερό. Το μωβ, από την άλλη είναι πιο φρουτώδες κι έχει ακόμη μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε σάκχαρα. Όλα είναι προϊόντα καλλιέργειας, αλλά στη δική μας χώρα θα βρείτε επιπλέον το σπάνιο και πεντανόστιμο άγριο σπαράγγι, αλλά και οβριές ή αβρωνιές που μοιάζουν με σπαράγγια, αλλά είναι στην πραγματικότητα άλλο φυτό

Το σπαράγγι έχει υψηλή θέση στην καρδιά της επιστημονικής κοινότητας καθώς διαθέτει αντικαρκινικές ιδιότητες, καταπολεμά τις ελεύθερες ρίζες με την αντιοξειδωτική δράση του, έχει ελάχιστες θερμίδες και τα αμινοξέα του προλαμβάνουν το hang over. Στα πλεονεκτήματά του μπορείτε να προσθέσετε ότι για την καλλιέργειά τους δεν χρησιμοποιούνται πολλά φυτοφάρμακα και λιπάσματα, αλλά και το γεγονός ότι θεωρούνται αφροδισιακά.

Στο προκείμενο τώρα: Άπαξ και τα αγοράσετε θα πρέπει να τα καταναλώσετε άμεσα, καθώς πρόκειται για πραγματικά αριστοκρατικό φυτό που δεν αντέχει ταλαιπωρίες στο ψυγείο. Για να μη χάσουν τη φρεσκάδα τους, μάλιστα, βάλτε τα σε ένα ανθοδοχείο με κρύο νερό, μέχρι να τα χρησιμοποιήσετε. Το σωστό καθάρισμά τους απαιτεί να τα κόψετε στη μέση και με τον πατατοκαθαριστή να ξεφλουδίσετε τον εξωτερικό φλοιό που έχει ίνες, ενώ δεν πρέπει να κάνετε ποτέ το λάθος να τα παραβράσετε. Αρκεί ένα ζεμάτισμα 3 λεπτών το πράσινο, 5 λεπτών το λευκό και μισού λεπτού για τις οβριές ή αβρωνιές. Σημασία έχει επίσης και πως θα τα τοποθετήσετε: πάντα σε καταρολάκι όρθια, με τις τρυφερές κορφές να περισσεύουν εκτός σκεύους οπωσδήποτε, ειδάρως θα λιώσουν.

Τα σπαράγγια αγαπούν τα αυγά, οπότε μπορείτε να το προσθέσετε άνετα σε ομελέτες ή να το σερβίρετε δίπλα σε φίνα ποσέ. Φυσικά, μετά τον βρασμό, μπορείτε να τα καταναλώσετε ως σαλάτα βάζοντας λάδι και λεμόνι (οι τολμηροί ας προσθέσουν και λίγο ψιλοκομμένο σκόρδο), ενώ δεν είναι λίγοι αυτοί που το αγαπούν όταν μπαίνει σε ριζότο ή μακαρονάδα. Για να συνοδεύσει κρέας, πουλερικά, αλλαντικά και σολομό (προσωπική αδυναμία) θα πρέπει να το σωτάρετε ελαφρά σε βούτυρο, ενώ αν ανάψετε φωτιά για barbecue αξίζει να το αλείψετε με ελαιόλαδο και να το βάλετε στα κάρβουνα για 2 λεπτά. Με τα απλά βρασμένα σπαράγγια ταιριάζει πολύ ένα νεοζηλανδέζικο Sauvignon Blanc από το Marlborough ή την Awarere Valley, με τα ψητά στα κάρβουνα μια ροζέ Garnacha, με το ριζότο σπαραγγιών ένα Pinot Grigio, ενώ με τον συνδυασμό σπαράγγια-αυγά, ειδικά αν τα σερβίρετε με μια σως hollandaise μια non-vintage σαμπάνια, με τραγανή οξύτητα εσπεριδοειδών, θα αποτελούσε τον ιδανικό συνδυασμό.

