

Рацион

У многих спаржа вызывает ассоциации с весной, и это не удивительно, ведь во всём мире она является первым овощем, собранным с открытого грунта. Первый урожай начинают собирать в апреле–июне, когда особенно остро ощущается недостаток витаминов, а остальные овощи ещё не поспели на грядках.

Немного истории

Спаржа – одно из древнейших растений, которое начали культивировать более двух с половиной тысяч лет назад. В Древней Греции стеблями украшали постель новобрачных, а в Древнем Риме – употребляли в пищу. Римские учёные, описывая полезные свойства спаржи, заметили её удивительное свойство «превращать унылых и мрачных людей в весёлых и жизнерадостных». Деликатесом спаржа стала при французском короле Людовике XIV. Король-солнце считал её превосходным афродизиакom. Французские аристократы даже подавали три блюда со спаржей молодожёнам перед первой брачной ночью. С распространением в России моды на всё французское спаржа появилась на столах многих дворян.

Описание

Ценится спаржа за свои вкусовые и полезные свойства. В пищу применяют молодые стебли, которые бывают белыми, фиолетовыми и зелёными. Но это не разные сорта растения: цвет меняется в зависимости от способа его выращивания. Известно 200 видов овоща, но в пищу употребляется только один из них – спаржа обыкновенная, или лекарственная. Это низкокалорийный продукт, в 100 граммах – 20 Ккал, из них: белки: – 2,2 г, жиры – 0,12 г, углеводы – 3,88 г. Вода составляет более 94 процентов. Спаржа богата витаминами группы В, А, С, Е, РР, микро- и макроэлементами – калием, фосфором, кальцием, магнием, селеном и другими, рядом биологически активных веществ и пищевой клетчаткой. Считается, что овощ обладает очень мощными антиоксидантными и противораковыми свойствами.

Польза

Пищевые волокна, содержащиеся в спарже в больших количествах, способствуют улучшению работы кишечника. Они немного раздражают слизистую кишечника и желудка, в результате чего пищеварительный сок вырабатывается в необходимых количествах, а пища усваивается правильно и наилучшим образом. Стимулирует секреторную функцию слизистых, ещё в Древнем Китае овощ использовали как противокашлевое средство, поскольку сок растения разжижает мокроту. В современности спаржу рекомендуют употреблять для снижения отёков, избавления от излишней жидкости и снижения веса. Вместе с жидкостью выводятся ненужные соли, немного снижается давление, замедляется сердечный ритм и разжижается кровь. Спаржа аптечная проявляет мочегонные и слабительные, обезболивающие и спазмолитические, противовоспалительные и противоопухолевые свойства. Спаржевые экстракты способны благотворно влиять на нервную систему и улучшать когнитивные функции, расширять сосуды и снижать артериальное давление, улучшать работу печени и почек, стимулировать иммунную и пищеварительную системы. Все эти и другие лечебные свойства спаржи люди веками использовали в различных терапевтических практиках. А сегодня боль-



Аристократический овощ



Главное достоинство спаржи – лёгкость и быстрота приготовления, впрочем, есть побеги можно даже сырыми

шинство из них подтверждаются в лабораторных экспериментах на животных, а некоторые – и в клинических исследованиях с участием людей. Полезные свойства продукта распространяются фактически на всех.

Вред

Спаржа противопоказана при гастрите, язве желудка и двенадцатипёрстной кишки. Противопоказанием может служить и индивидуальная непереносимость этого продукта. Есть ещё одно особенное свойство спаржи, которое приносит не столько вред, сколько неприятные ощущения. Это свойство придавать телу специфический запах. В древности эту особенность использовали специально, когда нужно было замаскировать естественный запах тела. Сегодня это приносит дискомфорт. Хотя в Европе попу-

лярность спаржи не ослабевает, и европейские гурманы продолжают её употреблять. Считается, что этот «аромат» вызывают процессы всасывания в кровь и выведения через потовые железы соединения серы. В остальном же спаржа продолжает оставаться изысканным деликатесом и диетическим продуктом.

В медицине

Экстракты спаржи в капсулах, таблетках и других формах от отечественных и зарубежных производителей свободно продаются среди прочих растительных добавок с биологически активными компонентами. В инструкции к ним рекомендуется использовать спаржевые препараты в качестве адаптогена, иммуномодулятора, диуретика, общеукрепляющего и очищающего средства. Несмотря на то, что спаржа включена в фармакопеи различных стран, среди

которых Китай, Франция, Болгария, Португалия, Венесуэла, Мексика и другие, в нашей стране её терапевтическое применение представителями официальной медицины носит эпизодический характер. Известны случаи системного использования некоторыми врачами спаржевых отваров для лечения болезней почек, сердечных неврозов, гипертонической болезни. Диетологи, специализирующиеся на экопитании, охотно «прописывают» спаржу для лечения болезней печени, предстательной железы, мочевого пузыря, почек, а также при сахарном диабете, подагре, атеросклерозе и патологиях сердца.

В народной медицине

Используются все части растения – от корней до ягод, но заготовка сырья происходит в разные периоды: корневища собирают в начале весны или в конце осени, траву срезают в период цветения, ягоды – в момент их полного созревания. На основе заготовленного сырья готовят настои и отвары для лечения.

В кулинарии

Стебли можно есть сырыми или недолго обработанными на пару, в духовке или на гриле. В кулинарии используют спаржу двух сортов – белую и зелёную. Реже встречаются фиолетовые и розовые сорта. Долгое время белая спаржа считалась пищей аристократов. Однако позднее выяснилось, что белые стебли – это результат специальной технологии выращивания, а не каких-то особых свойств сорта. Чтобы добиться белого цвета стеблей, побеги необходимо присыпать землёй. Процесс фотосинтеза при этом затормаживается, и стебли остаются белыми. Этот процесс более трудоёмкий, поэтому белая спаржа стоит дороже. Возможно, поэтому люди стали чаще употреблять зелёную спаржу. К тому же появилось мнение, что зелёные стебли богаты хлорофиллом, а значит, лучше обогащают наш организм кислородом. В любом случае, блюда из любой спаржи имеют пикантный и неповторимый вкус, который почти не зависит от цвета. Благодаря наличию высокопитательного растительного белка, спаржу добавляют в салаты и супы. Её жарят, запекают, солят и маринуют, используют в качестве гарнира. Многие рестораны заранее готовятся к сезону молодой спаржи и стараются включить её в меню.

Сезон

Сезон свежей грунтовой спаржи начинается во второй половине апреля и продолжается в мае–июне. В некоторых странах спаржу укрывают специальной плёнкой, что

позволяет собрать урожай уже в марте. В магазинах спаржа есть круглый год.

Как выбирать

Стебли спаржи должны быть гладкими, нежными, эластичными, с лёгким блестящим отливом. Они должны скрипеть, как свежeweымытое стекло, если потереть побеги друг об друга. Побеги должны быть твёрдые, с закрытыми головками.

Хранение

Хранить спаржу лучше всего в холодильнике в нижнем овощном отсеке, но даже там держать её можно всего пару дней. Так что рекомендуется приготовить её как можно быстрее. Для длительного хранения спаржу можно попробовать заморозить: побеги следует вымыть и обрезать, потом залить кипятком на три минуты, затем опустить в холодную воду на пять минут. Далее вода сливается, побеги упаковываются в пакеты и помещаются в морозилку.

Как приготовить

Для начала спаржу необходимо почистить. Это можно сделать обыкновенной картофелечисткой. Белая спаржа чистится только под верхушкой. В зелёной чистится весь стебель. Нижнюю часть стебля нужно отрезать – примерно два сантиметра. А затем подготовить побеги приблизительно одной длины. Варят овощ, поместив в подсоленную воду её нижнюю часть, так как эта часть самая жёсткая. Можно добавить в воду немного сливочного масла. Побеги собирают в пучок по шесть–восемь штук. Верхняя часть стебля готовится за счёт пара. Во время готовки нужно следить за тем, чтобы растение не переварилось. Для этих целей сегодня производится специальная посуда. Если у вас пока нет такой посуды, можно отварить спаржу простым способом – поместив её в подсоленную воду, не забывая проверять её на готовность. Время приготовления зелёной спаржи как правило составляет от трёх до восьми минут. Белая спаржа готовится чуть дольше – до пятнадцати минут. Если вы правильно сварили спаржу, она должна легко протыкаться вилкой и оставаться нежной. Для того, чтобы сохранить яркий цвет зелёной спаржи, сразу же после варки необходимо обдать её холодной водой.

На заметку

Продукт, который можно встретить практически на любом рынке и называемый «корейской спаржей», на самом деле никакого отношения к этому овощу не имеет. При помощи специальной обработки его получают из соевого молока. Его правильное название фуцжу, который фактически является пенкой на вскипяченном соевом молоке. Настоящая спаржа имеет богатый вкус. Хотя, конечно, всё зависит от того, как её приготовить. Самый простой способ – отварить в подсоленной воде, а затем обжарить в сухарях как цветную капусту. Хороша она и запечённая в духовке или на барбекю. Подают такую спаржу вместе с соусом. Лёгкий диетический суп-пюре в сочетании с картофелем и мускатным орехом – прекрасная идея для летнего обеда. Во многих ресторанах подают спаржу, запечённую под сыром пармезан. Различные специи и приправы, входящие в состав соусов, отлично дополняют изысканный вкус этого нежного овоща. Хорошо она сочетается и с морепродуктами – с креветками, крабами и гребешками. Для этого спаржу отваривают и подают с имбирным соусом и ананасами.