



ASPERGES



Eind maart, het aspergeseizoen komt eraan. Je kan in deze tijd van het jaar geen culinaire rubriek inkijken of je vindt er asperges. Origineel zijn we dus niet, maar asperges zijn nu eenmaal een lekkernij waarmee elke kok graag experimenteert.

Het seizoen van de echte Vlaamse asperges is beperkt en duurt slechts een viertal maanden. Het begint in maart en bereikt in mei en juni zijn hoogtepunt. Volgens de chef-koks kondigt Sint-Jan het einde van het aspergeseizoen aan. Dankzij nieuwe teelmethodes zijn er momenteel asperges verkrijgbaar van november tot augustus. We maken een onderscheid tussen witte en groene asperges. De eerste soort groeit in een opgehoopt grondbed en blijft daardoor wit, terwijl de groene soort, hoewel afkomstig van dezelfde aspergeplant, boven de grond geteeld wordt en daarom verkleurt.

Na de wintergroenten zijn asperges een welkome afwisseling. Ze bevatten weinig calorieën, veel antioxiderend caroteen en zijn rijk aan vitamines, mineralen en voedingsvezels. Ze voorkomen niet alleen hartkwalen maar werken ook gunstig bij reumatiek, huidaandoeningen, waterzucht en stoornissen aan lever en nieren. Deze supergroente maakt slank en heeft bovendien een eigenschap die tot de verbeelding spreekt: ze is lustopwekkend.

Een kleine tip: wrijf twee stengels tegen elkaar, hoor je een piepend geluid, dan zijn de asperges vers en kan je ze nog twee tot drie dagen in een vochtige doek onderaan in de koelkast bewaren. Beter natuurlijk is ze meteen klaar te maken. En voor wie niet zo graag zelf kookt, bevelen we een van de volgende restaurants aan. Smakelijk.