

«Ее можно назвать любимицей Европы»

О СПАРЖЕ

Шеф-повар курортного комплекса «Гранд Отель Поляна» Мидо



— Чем интересен, на Ваш взгляд, такой продукт, как спаржа?

— Спаржа, как и многие другие овощи, содержит множество полезных для здоровья микроэлементов и витаминов. Считается также, что это весьма ценный источник фолиевой кислоты и антиоксидантов, препятствующих старению организма. А низкая калорийность делает ее весьма привлекательным продуктом для тех, кто следит за своей фигурой.

Возделывать спаржу начали несколько тысяч лет назад, и она с самого начала попала в разряд элитарных продуктов, доступных только знати и богачам. Этот овощ требует тщательного ухода, а первый урожай дает лишь через четыре года после посадки. Кроме того, во времена Римской империи спаржа считалась мощным афродизиаком. Особым пристрастием к спарже отличался король Людовик XIV, который требовал ее к своему столу даже зимой, после чего за спаржей надолго закрепилось звание «королевского овоща».

— А каков кулинарный статус спаржи сейчас?

— Сейчас все, конечно, намного демократичнее, купить спаржу можно круглый год в любом крупном супермаркете. Ее смело можно назвать любимицей Европы, там к спарже до сих пор сохраняется трепетное отношение. В Германии, например, существует даже такое понятие, как Spargelzeit — «время спаржи». Это временной промежуток приблизительно с конца апреля до конца июня, когда собирается урожай спаржи. В это время в кафе и ресторанах гостям предлагается специальное «спаржевое меню», которое пользуется большой популярностью.

— Что можно приготовить из спаржи, насколько она «дружит» с другими продуктами?

— Это универсальный овощ. Из спаржи готовят супы, закуски, вторые блюда и даже десерты. Спаржа может выступать как соло, так и в дуэте с мясом, рыбой, птицей, морепродуктами, другими овощами и фруктами.

— Какие специи подойдут к блюдам из этого продукта?

— Рекомендую добавлять к блюдам из спаржи базилик и шафран.

— Как правильно выбирать спаржу?

— Наиболее вкусна у спаржи именно верхушка, а вот нижняя и средняя части более плотные и жесткие. Поэтому обычно в пищу употребляют только верхнюю и среднюю часть

СПАРЖА МОЖЕТ ВЫСТУПАТЬ КАК СОЛО, ТАК И В ДУЭТЕ С МЯСОМ, РЫБОЙ, ПТИЦЕЙ, МОРЕПРОДУКТАМИ, ОВОЩАМИ И ФРУКТАМИ

стебля, нижнюю просто обламывают.

— Какие блюда вы чаще всего готовите из спаржи в своем ресторане?

— Наши гости часто заказывают рулет из рыбы дорада со спаржей и анчоусами.

Рецепт такой: филе дорада посыпается солью и черным молотым перцем, смазывается оливковым маслом, настоянным в течение нескольких часов с розмарином, тимьяном и чесноком. Верхнюю часть спаржи промыть проточной водой и обдать кипятком. На маринованное филе кладется три побега спаржи, кусочек анчоуса и все вместе аккуратно сворачивается в рулет. Рулеты будут лучше держать форму, если их начинать сворачивать с хвостовой части филе. Затем рулеты обжаривают на оливковом масле. Блюдо подается под беловинным соусом. Для этого соуса необходимо мелко нарезать репчатый лук, обжарить на оливковом масле, добавить белое вино, дать закипеть, влить сливки, посыпать солью и белым перцем, проварить до консистенции сметаны, затем процедить.

— Расскажите о каком-нибудь блюде из спаржи, которое можно легко приготовить дома.

— Дома очень просто и быстро можно приготовить фрикас из спаржи: спаржу промыть, обдать кипятком. В сковороде растопить сливочное масло, выложить спаржу и слегка обжарить, затем добавить кусочки филе анчоуса и измельченный лук шалот. Прожарить 3–4 минуты.

— Что можно приготовить из спаржи к праздничному столу?

— На праздничном столе очень эффектно будет смотреться салат из спаржи и копченого лосося.

Он не очень сложный, здесь более важно искусство оформления блюда и эстетическое чутье.

Подготавливаем спаржу. Помидор очищаем от семян, режем соломкой. Кубиками нарезаем очищенный авокадо, филе копченого лосося, и очень аккуратно — ягоды клубники. Измельчаем листья рукколы, салата ромэн и лола-росса, смешиваем с фруктами и лососем, заправляем оливковым маслом, солью, черным молотым перцем. Затем приступаем к украшению. На тарелку зигзагом наносим выпаренный бальзамический уксус, в центр тарелки выкладываем горкой салатный микс, раскладываем полукрутом верхушки спаржи. Украшаем ягодой клубники и свежим базиликом.

— Опишите самое необычное блюдо из спаржи, которое вы готовите.

— Очень запоминающийся вкус у мусса из спаржи и маракуйи. Спаржу необходимо отварить в подсоленной воде. Далее измельчить в блендере, добавить корень сельдерея, натертый на терке, сливки и снова взбить в блендере до образования однородной массы. Маракуйя отваривается с добавлением сахара. Затем ее также надо измельчить в блендере и соединить с разведенным в воде желатином. Мусс выкладывают в форму слоями: сначала мусс из спаржи, затем из маракуйи, охлаждают. Лучше, если форма будет прозрачной, сочетание светло-салатных и оранжевых полосок смотрится ярко и выразительно.

— Какие напитки можно подавать с блюдами из спаржи?

— У спаржи тонкий, нежный аромат и вкус, поэтому к ней отлично подойдут легкие белые вина или шампанское.

Беседовала Наталья Горова