

«Выбор цвета спаржи — дело вашего вкуса»

О ПЕРВЫХ СЪЕДОБНЫХ ПОБЕГАХ

Су-шеф ресторана Monet Алексей Афанасьев

— Что собой представляет спаржа?

— Спаржа — молодые побеги кустистого растения, которое начали культивировать еще древние римляне, переняв традицию потребления спаржи у египтян. Культивировали этот овощ в основном в целебных целях и использовали семена и корневища растения. В диком виде спаржа была распространена в Центральной и Южной Европе, сегодня дикая спаржа иногда встречается в хвойных лесах и сосновых рощах вдоль Северного моря. Самая известная дикая разновидность родом с Сардинии, у нее очень тонкие стебли и сильный аромат. Растение любит тень, тепло, влагу и легкие, песчаные почвы, неплохо переносит зиму и снегопады.

— Это сезонное растение?

— Дикие виды, конечно же, сезонные. Ранней весной из корневищ начинают пробиваться побеги, до десяти штук из одного корня, и как только они появляются над землей, их срезают. Причем срезают их с глубины примерно 20-ти сантиметров и стараются съесть как можно скорее. При необходимости охлажденную спаржу можно хранить два-три дня. Однако, являясь одним из важнейших сезонных деликатесов в Европе, спаржа стала настолько востребована, что ее выращивают круглый год, создавая идеальные для этого условия. На вкусе спаржи это сказывается, но не сильно. Зато объемы урожая позволяют даже заготавливать ее впрок — спаржу маринуют в масле, предварительно отварив в вкусе с травами, чесноком и вином.

— Все виды спаржи съедобны?

— Увы, не все. Всего существует порядка трехсот видов спаржи. Некоторые из них можно встретить в садах и даже у флористов, в букетах. Однако спаржа из букета не съедобна, хоть и выглядит эффектно — напоминает пушистую, воздушную елочку с тоненькими иголочками. Кстати, это растение, по-научному называемое *asparagus officinalis*, или проще аспарагус, принадлежит к семейству лилий, так же как гиацинт, лук и чеснок. Существуют три разновидности культивируемой съедобной спаржи: зеленая, белая и фиолетовая. Из них зеленая спаржа самая распространенная, ее урожай собирается круглый год. Фиолетовая спаржа появляется летом и зеленый цвет приобретает благодаря солнцу. Белая спаржа лишена воздействия солнечных лучей, и даже собирают этот вид в темноте, а перевозят под специальной темной пленкой. Особенно много ее выращивают в Калифорнии, собирают с января по август, и славится эта «бледная» спаржа своими внушительными размерами.

— Как правильно выбрать спаржу для еды?

— Лучшую свежую спаржу легко узнать по ровно выросшим стеблям, сочным и плотным, которые при трении друг о друга скрипят. Головка побега должна быть плотной

ЛУЧШУЮ СВЕЖУЮ СПАРЖУ
ЛЕГКО УЗНАТЬ
ПО РОВНО ВЫРОСШИМ СТЕБЛЯМ,
СОЧНЫМ И ПЛОТНЫМ

закрытой, а срез — светлым. Не берите спаржу, если она подсохла и покоричневела. Лучше не хранить свежий овощ, а поскорее съесть его, в крайнем случае можно обернуть пучок спаржи влажным полотенцем и поместить в прохладное место, но не больше, чем на несколько дней. Все остальное, в частности выбор цвета спаржи, — дело вашего вкуса. Белая считается самой нежной, цветные виды обладают приятной горчинкой, ну, а дикие — самые ароматные, с более интенсивным вкусом.

— Чем спаржа полезна?

— Независимо от сорта спаржа богата ценными витаминами — А, С, В1, В2, Е и минералами — кальцием, фосфором, калием, железом и цинком. Спаржевая кислота активизирует работу почек, что облегчает вывод продуктов распада обмена веществ, цинк способствует заживлению ран и укреплению соединительных тканей. Кальций и фосфор полезны для строительства костных тканей, а железо и магний повышают способность кроветворения. Кроме того, спаржа является отличным диетическим продуктом и содержит всего 180 ккал на целый килограмм. А еще римляне, как и многие наши современники, считали спаржу афродизиаком.

— Как ее готовить?

— Для начала стебель спаржи чистится от кожицы. Затем побеги связываются в пучок, в кастрюльке доводится до кипения вода, на литр которой добавляют половину чайной ложки соли, ложку сахара и чуть-чуть сливочного масла, и туда погружается пучок спаржи. Он ставится в кастрюле наискось — так, чтобы верхушки выглядывали из воды, тогда даже



ВАЛЕРИЙ МЕЛЬНИКОВ

специальная посуда не нужна. Дальше самое главное — это не переварить спаржу: если она становится мягкой, то теряется не только форма, но и вкус. Правильно приготовленная спаржа остается сочной и хрустящей. В среднем обычная зеленая спаржа варится пять минут, белая спаржа потолще — около восьми.

— Как и с чем подавать спаржу?

— Классикой жанра принято считать подачу с растопленным маслом, с уксусным или голландским соусом, который готовят из сливок, яичных желтков и сливочного масла. Также к ней подают молодой отварной картофель, копченую рыбу, тушеное мясо, ветчину или омлет. Хотя настоящие ценители едят спаржу безо всего и прямо руками (это разрешено в отношении немногих блюд, относится это и к спарже) — просто обмакивают побеги в один из соусов и отправляют в рот. Также популярна спаржа, приготовленная на пару, суп из спаржи, спаржа в темпуре, во фритюре, в пасте.

— У вас как спаржу готовят?

— Очень простая подача — в качестве гарнира. Также есть рецепт, который предлагался на одном из мероприятий, проводимых в наших стенах. Это был крем-суп из спаржи с хамоном. В подсоленной воде отваривали до готовности равное количество картофеля и спаржи, пробили в блендере до консистенции пюре и прогрели с добавлением сливок. В порционную тарелку положили нарезанный мелкими кубиками хамон и залили супом-пюре. При подаче декорировали рукколой.

Беседовала Мария Савоськина