

12+

Свежая спаржа: быстрая варка с пользой

«Андрей Попов»



Андрей Попов

**Свежая спаржа:
быстрая варка с пользой**

«Издательские решения»

Попов А.

Свежая спаржа: быстрая варка с пользой / А. Попов —
«Издательские решения»,

Хотите подарить себе вкус весны и заряд здоровья всего за пару минут? Спаржа — деликатес, который часто пугает своей «сложностью», получается переваренным, жёстким или безвкусным. Вы научитесь выбирать свежие сочные побеги, правильно их подготавливать и варить до идеальной хрустящей нежности. Простые рецепты, изысканные соусы, сочетания с рыбой, мясом и пастой — всё, чтобы превратить обычный ужин в ресторанное блюдо. Лёгкость, польза и невероятный вкус ждут именно Вас!

© Попов А.

© Издательские решения

Содержание

«Имеются противопоказания. Необходима консультация специалиста», так как рекомендации в книге могут быть связаны с риском для здоровья»	6
Введение	7
Польза спаржи	8
Виды спаржи	9
Сезонность	10
Базовые ингредиенты	11
Инвентарь	12
Глава 1: Выбор спаржи	13
Зеленая	14
Белая	15
Фиолетовая	16
Признаки свежести	17
Хранение	18
Глава 2: Подготовка спаржи	19
Промывание	20
Удаление жестких концов	21
Очистка кожуры	22
Связывание пучками	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Свежая спаржа: быстрая варка с пользой

Андрей Попов

Иллюстрации Nano Banana

© Андрей Попов, 2026

ISBN 978-5-0070-1182-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

«Имеются противопоказания. Необходима консультация специалиста», так как рекомендации в книге могут быть связаны с риском для здоровья»

Введение

Здравствуйте, дорогие читатели. Если вы держите эту книгу в руках, значит, спаржа уже зацепила вас — своим необычным видом, ценой на прилавке или разговорами друзей о том, какая это вкуснотища. И правильно сделали, что заинтересовались.

Спаржа — овощ непростой. Многие проходят мимо нее в магазине годами и даже не догадываются, что готовится она быстрее картошки. Буквально пять минут — и блюдо ресторанного уровня уже на тарелке.

А самое интересное вот что. Спаржу выращивали еще древние египтяне и римляне — император Октавиан Август обожал ее настолько, что придумал поговорку «быстрее, чем варится спаржа». И это не просто красивые слова — варится она действительно стремительно.

Польза спаржи

Спаржа — это маленькая аптека на грядке. В одной порции почти суточная норма витамина К, который укрепляет кости и помогает крови сворачиваться. Плюс фолиевая кислота — особенно ценна для женщин и тех, кому за сорок.

В этих зеленых побегах прячется инулин — особое вещество, которое кормит хорошие бактерии в кишечнике. Проще говоря — спаржа налаживает пищеварение лучше многих аптечных средств. И никаких побочных, только польза.

А еще в спарже почти нет калорий — двадцать килокалорий на сто грамм. Можно есть тарелками и не переживать за фигуру. При этом она отлично насыщает за счет клетчатки.

Долгое время ходил миф, что спаржа — еда исключительно для аристократов и поваров со звездами. Это давно не так. Сегодня обычный человек может купить пучок свежих побегов в любом крупном магазине и приготовить дома не хуже, чем в дорогом ресторане.

Виды спаржи

На прилавках обычно встречается три цвета — зеленая, белая и фиолетовая. И это не просто разная окраска, как у перцев. Каждый вид имеет свой характер, вкус и подход к готовке.

Зеленая спаржа — самая распространенная и доступная. Она растет на солнце, поэтому и набирает свой яркий цвет. Вкус у нее травянистый, слегка сладковатый, с легкой горчинкой.

Белая спаржа — деликатес, особенно ценимый в Германии, Голландии и Франции. Ее выращивают под землей, чтобы солнце не давало ей зеленеть. Вкус нежнее, мягче, без горчинки — но и стоит она дороже.

Фиолетовая спаржа — настоящая находка для гурманов. Она слаще зеленой, в ней больше антоцианов — тех самых веществ, которые красят чернику и краснокочанную капусту. При варке, правда, она часто теряет свой яркий цвет и становится зеленоватой.

Сезонность

Настоящая свежая спаржа — продукт сезонный. В России и Европе ее собирают с апреля по июнь — это золотое время для ценителей. Самый сок — конец апреля и май.

В остальное время года в магазинах продают импортную — из Перу, Мексики, Греции. Она тоже неплоха, но настоящего вкуса свежих весенних побегов с местного поля не передаст. Это как помидор зимой — вроде бы помидор, а душа не та.

Если хотите попробовать спаржу в идеале — ловите весну. Тогда побеги наиболее сочные, сладкие, с тонкой кожицей. И стоят дешевле, чем зимой.

Хороший лайфхак — спаржу можно замораживать. Бланшировать минуту в кипятке, окунуть в ледяную воду, обсушить и в морозилку. Зимой достанете и приготовите со вкусом весны.

Базовые ингредиенты

Для приготовления спаржи много не нужно. Вода, соль, иногда щепотка сахара — этого хватит для классики. А дальше можно добавлять что душе угодно.

Сливочное масло — лучший друг спаржи. Хороший кусочек масла на горячих побегах превращает простое блюдо в маленький праздник. Лимон, чеснок, оливковое масло, пармезан — все это работает на пять баллов.

Не забывайте про соусы. Голландский, бешамель, простой сметанный — каждый раскрывает спаржу по-новому. Но об этом подробно поговорим в шестой главе.

И еще один секрет — качество ингредиентов важнее количества. Лучше один кусочек настоящего сливочного масла, чем три ложки маргарина.

Инвентарь

Кастрюля для спаржи бывает специальная — высокая и узкая. В ней побеги стоят вертикально, нижняя жесткая часть варится в воде, а нежные верхушки доходят на пару. Если такой нет — не беда, обычная широкая кастрюля или сковорода тоже подойдут.

Понадобится острый нож — отрезать жесткие концы. Овощечистка — для белой спаржи, у нее нужно снимать кожицу. Кулинарные щипцы — удобно вынимать побеги из кипятка.

Дуршлаг или шумовка — без них никуда. Большая миска со льдом — для шокового охлаждения, чтобы спаржа осталась хрустящей и яркой.

И главное — таймер. Спаржа варится так быстро, что даже минута лишнего времени превращает ее из идеального гарнира в безжизненную тряпочку. Точность тут решает все.

Глава 1: Выбор спаржи

Представьте — вы стоите у прилавка, перед вами десятки пучков спаржи. Какие выбрать? Какие свежие, а какие лежат тут уже неделю? От правильного выбора зависит половина успеха блюда.

Многие думают — спаржа и спаржа, какая разница. А разница огромная. Свежий побег пахнет травой и весной, ломается с характерным хрустом и сочится изнутри. Старый — вялый, деревянный, с горечью.

Дочка одного известного шеф-повара — Гордона Рамзи — как-то рассказывала в интернете, что отец учил ее выбирать спаржу с детства. Главный его совет — не лениться потрогать каждый побег руками.

Зеленая

Зеленая спаржа — самый народный вариант. Ее проще найти, она дешевле остальных, и приготовить ее под силу даже новичку. Вкус — насыщенный, с травянистыми нотками, чуть-чуть сладковатый.

Хорошая зеленая спаржа имеет ярко-изумрудный цвет, без желтизны и темных пятен. Кончики — плотно сжатые, не распускаются, как маленькие копья. Стебли — упругие и блестящие.

Толщина побегов бывает разной — от тонких карандашиков до толстых, как палец. Тонкие готовятся быстрее, в них меньше волокон. Толстые — мясистее и сочнее, но требуют чуть больше времени.

Многие повара любят именно толстую зеленую спаржу — в ней больше вкуса и она лучше держит форму при готовке. А тонкую хорошо использовать в салаты и быстрые блюда.

Белая

Белая спаржа — настоящая королева. В Германии ее называют «белым золотом» и ждут весь год. Сезон ее короткий, цена высокая, но вкус — это что-то особенное.

Растят ее хитро — побеги все время прикрывают землей, чтобы солнце не превратило их в зеленые. Без света хлорофилл не вырабатывается, и спаржа остается бледной. Зато копится больше сахаров и нежности.

Хорошая белая спаржа — молочно-белого цвета, без розоватого или желтого оттенка. Срез на конце — влажный, свежий, не сухой. На ощупь — твердая и упругая, как огурец.

Вкус у белой спаржи мягче зеленой, без травянистости. Он почти молочный, со сливочными нотками. Поэтому ее так любят подавать с голландским соусом — сочетание неземное.

Готовить белую спаржу немного сложнее. Кожицу обязательно нужно срезать — она жесткая и горчит. Варить дольше, чем зеленую — минут десять-двенадцать.

Фиолетовая

Фиолетовая спаржа встречается реже всего. Это особый сорт, который выращивают преимущественно в Италии — в области Альбенга. Там она называется «фиолетовое золото».

Цвет ее — насыщенный пурпурно-фиолетовый, иногда с зеленоватыми кончиками. Вкус слаще обычной зеленой — почти как у молодой кукурузы. И в ней больше антиоксидантов.

Главная особенность — фиолетовая спаржа теряет цвет при варке. Чтобы сохранить красоту, ее лучше есть сырой в салатах или готовить очень быстро — буквально пару минут на сильном огне.

Если найдете фиолетовую спаржу — берите не раздумывая. Это редкость, и попробовать ее стоит хотя бы раз.

Признаки свежести

Свежая спаржа — как свежая рыба. Все органы чувств вам в помощь. Смотрите, нюхайте, трогайте — и не стесняйтесь.

Первое — кончики. У свежего побега они плотно собраны, как нераспустившийся бутон. Если кончики «распушились», начали раскрываться — спаржа лежит давно.

Второе — срез на нижнем конце. Свежий — влажный, светлый, с заметной сочностью. Старый — сухой, темный, иногда даже с белым налетом плесени.

Третье — упругость. Возьмите побег за середину — он должен стоять прямо или гнуться очень слабо. Если гнется, как тряпка — это уже не спаржа, это разочарование.

Четвертое — запах. Свежая спаржа пахнет травой и землей, легко и приятно. Любой кисловатый или гнилостный запах — сигнал бежать от такого пучка.

И еще один момент — попробуйте слегка согнуть один побег. Свежий хрустнет с характерным звуком, как сломанная веточка. Старый просто согнется молча.

Хранение

Спаржа — продукт капризный. В холодильнике обычной кучкой она проживет от силы пару дней, а потом превратится в вялые палочки. Но есть хитрости, которые продлят ей жизнь.

Самый рабочий способ — поставить пучок в банку с водой, как букет. Срезы должны быть в воде на пару сантиметров. Сверху накройте пакетом — и в холодильник. Так спаржа простоит свежей до недели.

Обычный пакет в овощном отсеке — тоже вариант, но похуже. Заверните спаржу во влажное бумажное полотенце, потом в полиэтилен. Будет жить дня три-четыре.

Главное правило — не мойте спаржу до хранения. Влага на поверхности ускоряет порчу. Мойте только перед самой готовкой.

Если видите, что спаржа начинает вянуть — срочно в дело. Можно бланшировать и заморозить. А лучший вариант — приготовить сразу и съесть, пока она в самом соку.

Глава 2: Подготовка спаржи

Многие первый раз готовят спаржу неправильно. Бросают целый пучок в кастрюлю — и удивляются, почему получилось жестко и невкусно. Подготовка — это не пустая формальность, а половина успеха.

Известный кулинар Джулия Чайлд писала в своих книгах — спаржа требует уважения. Не суеты, не спешки, а внимания к каждому побегу. И она была права на сто процентов.

Подготовка занимает буквально пять минут. Зато потом блюдо удастся с первого раза. Не пропускайте этот этап — пожалеете.

Промывание

Спаржу обязательно мыть. На побегах остается земля, песок, иногда мелкие насекомые — все это добро вам в кастрюле точно ни к чему.

Промывайте под холодной проточной водой. Каждый побег отдельно, аккуратно перебирая пальцами. Особое внимание — кончикам, в их «лепестках» любит застревать песок.

Не замачивайте спаржу в воде надолго. Минут десять в раковине — и в побегах разрушаются витамины, они теряют хрусткость и становятся водянистыми. Достаточно быстрого ополаскивания.

После мытья промокните спаржу чистым полотенцем. Лишняя влага мешает при готовке — особенно если планируете обжаривать или запекать.

Удаление жестких концов

Нижняя часть стебля — твердая и волокнистая. Ее обязательно нужно убрать. Иначе вы будете грызть ее, как ветку, и проклинать всех поваров мира.

Самый простой и гениальный способ — взять побег за оба конца и слегка согнуть. Он сам сломается ровно в том месте, где заканчивается жесткая часть и начинается нежная. Природа сама подсказывает, где резать.

Этот метод придумали хозяйки еще задолго до интернета. Никаких линеек и измерений — просто слушайте побег. Где хрустнул, там и граница.

Если лень ломать каждый побег по отдельности — выровняйте пучок и срежьте ножом сантиметра два-три от нижнего края. Это менее точно, но быстрее.

Срезанные жесткие концы не выбрасывайте! Из них получится отличный бульон — насыщенный, ароматный. Залейте водой, поварите двадцать минут — и у вас основа для супа или ризотто.

Очистка кожуры

Зеленую спаржу обычно не чистят — кожица у нее тонкая и съедобная. Хотя, если побеги толстые, можно снять кожуру с нижней трети — будет нежнее.

А вот белую спаржу чистить нужно обязательно. Ее кожица жесткая, волокнистая, при готовке становится только хуже. Без очистки белая спаржа теряет половину своего шарма.

Чистите овощечисткой, начиная сразу под кончиком и вниз до самого основания. Кожуру снимайте по всему побегу, не оставляя необработанных участков. Двигайтесь от верхушки к низу — так вы не сломаете нежные верхушки.

Толщина срезаемого слоя — миллиметра полтора-два. Тоньше — и кожица останется. Толще — и в потеряете лучшую часть мякоти.

Подготовленную белую спаржу лучше готовить сразу. На воздухе она быстро темнеет — в ней есть особые ферменты, которые окисляются. Если нужно отложить — положите в воду с лимонным соком.

Связывание пучками

Старый поварской прием — связывать спаржу в небольшие пучки кулинарной нитью. Зачем? Так удобнее доставать ее из кипятка, и побеги не ломаются.

Обычно в один пучок собирают пять-семь побегов. Перетягивают нитью в двух местах — у основания и поближе к верхушкам. Узел — обычный, но не слишком тугой.

Этот метод особенно полезен, если варите в высокой узкой кастрюле. Пучки стоят вертикально, нижняя часть в кипятке, верхушки на пару — и каждая часть готовится в свою силу.

В обычной широкой кастрюле или сковороде связывать необязательно. Но если готовите большую партию — пучки экономят время и нервы.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.