Sezon na szparagi w pełni, więc nie może ich zabraknąć w naszych przepisach. Dzisiaj błyskawiczna w przygotowaniu i przepyszna w smaku zupa krem z zielonej odmiany szparagów. Na początek jednak trochę informacji o tych smukłych i wykwintnych rarytasach.



fot. Kasia Łukasiewicz

Wartości odżywcze szparagów

Szparagi - słowo pochodzi z greki i łaciny - należy do rodziny liliowatych. Jest to wieloletnia roślina, z której tylko podkładki (kłącza) pozostają głęboko pod ziemią w okresie zimowym. Każdej wiosny, pędy kiełkują w górę i są ponownie zbierane lub ścinane, gdy mają około 20 cm wysokości. W zależności od regionu i pogody, sezon na szparagi zaczyna się od marca do połowy kwietnia i tradycyjnie kończy się 24 czerwca, w Dzień Przesilenia Letniego.

Szparagi, oprócz wyśmienitego i wykwintnego smaku, są jeszcze niesamowicie zdrowe i niskokaloryczne (100 g szparagów zawiera tylko około 30 kcal). Zawierają dużo witamin B, C, K, soli mineralnych i żelaza, potasu, fosforu. Związki kwasu asparaginowego biorą udział w metabolizmie tkanki nerwowej, a więc wpływają pozytywnie na pamięć i koncentrację. Szparagi mają także właściwości oczyszczające organizm.



(dla świętego spokoju może być kostka rosołowa)





Fot. Kasia Łukasiewicz

Pozwoliłam sobie na trochę więcej fotek, zachwyciły mnie swoją urodą :)



fot. Kasia Łukasiewicz