

## ACHTERGRONDINFORMATIE - LES 4 (8 MEI)

### Aperges

De asperge behoort tot de leliëfamilie. In de piramiden van Sakkara in Egypte zijn al afbeeldingen ontdekt van asperges van 3000 jaar geleden! Zij aten ze waarschijnlijk rauw en als lustopwekkend middel. Ook de Romeinen waren bekend met het eten van asperges. Zij aten niet alleen verse maar ook gedroogde asperges. We kennen de witte en de groene asperge. De witte blijft wit, net als witlof, omdat hij ondergronds wordt geteeld in daarvoor aangelegde heuvels. De groene asperge komt van dezelfde plant maar groeit bovengronds en krijgt daardoor zijn groene kleur.

### Seizoen

De witte asperge wordt beschouwd als het witte goud! Officieel wordt het Nederlandse asperge seizoen geopend op de tweede donderdag in april. Na 21 juni, de langste dag, stopt het seizoen en krijgt de plant de tijd om voedingsstoffen voor de wortelstokken aan te maken. Asperges zijn de nieuwe scheuten die vanaf eind maart uitlopen uit meerjarige wortelstokken. Zodra een barstje te zien is in de opgehoogde aarde, kan de asperge gestoken worden met een speciaal mes. Je moet voorkomen dat hij zijn kopje en meer boven de aarde uitsteekt omdat zijn mooie roomwitte kleur dan verdwijnt.

De rijkdom van de asperge ligt in het korte seizoen, ze smaken het best onder invloed van een lentezonnetje. Eet er dus het liefst voldoende van voor de rest van het jaar in het seizoen en laat de asperges die buiten het seizoen van ver moeten komen voor wat ze zijn....

In het eerste jaar na het planten duurt het aspergeseizoen slechts 10-14 dagen, de asperges die dan worden geoogst worden ook wel "de jonge meisjes" genoemd. Na 10 jaar wordt een aspergeveld geruimd en mogen er geen asperges meer worden verbouwd.

### Kwaliteit

Asperges moet sappig zijn bij aankoop! Let erop dat het snijvlak nog wit (of groen) is en niet al houtig aanvoelt. De schil mag zeker niet bruin of houtig zijn en het kopje mooi dicht en blank. Ook bij de groene asperge geldt dat het kopje mooi gesloten moet zijn. Per persoon kun je rekenen op 5 dikke of 7 dunne asperges.

Bewaar asperges in de groentela van de koelkast in een vochtige doek en laat de kopjes eruit steken zodat deze droog blijven.

### Klaarmaken

Het is het makkelijkste om de asperge plat op de snijplank te leggen en het kopje tussen duim en wijsvinger te houden. Met de andere hand snij je de schil met een dunschiller vanaf net onder het kopje tot aan de onderkant. Daarna snijd je ongeveer 2-3 cm van de onderkant af. Groene asperges hoef je niet te schillen, daar volstaat het afsnijden van 2-3 cm van de onderkant.

Je kunt asperges het beste rechtop koken in een asperge pan, de kopjes blijven dan boven water en worden gestoomd waardoor ze stevig blijven. Leg een flinke hand aspergeschillen onderin de pan, zet de asperges rechtop op het rekje, plaats in de pan en vul de pan met water tot ongeveer 3 cm onder de kopjes. Haal het rekje even uit de pan en voeg zout en eventueel een stukje foelie toe. Breng het water aan de kook; als er een bittere geur vrijkomt kun je eventueel een schepje suiker toevoegen. Als het water kookt zet je het rekje weer terug in de pan en kook je de asperges 8-10 minuten, afhankelijk van de dikte. Kook ze niet te gaar (niet zoals de asperges uit een potje.....), en laat ze even

uitdampen voor je ze op een bord legt. Van het kookvocht kun je een heerlijke soep of saus maken, niet weggooien dus!

Heb je geen asperge pan, niet getreurd, ook dan kun je ze prima bereiden. Je kunt ze losjes samenbinden tot een bosje en rechtop koken als de grootte van de pan dat toelaat. Als je ze toch liggend kookt, neem dan een brede pan waar ze languit in kunnen liggen en leg een kommetje onder de kopjes, zodat ze het hoofd net boven water kunnen houden!

### Combinaties

De milde smaak van witte asperges doet het goed in combinatie met room of boter, paddenstoel of truffel. Wit en groen smaken heerlijk met basilicum, bieslook, dille, dragon, foelie, kervel, noten, peterselie, vanille, waterkers en zeekraal. Groene asperges kunnen wat meer pit aan, denk eens aan granaatappelpitjes, gember, kappertjes, mosterd, sinaasappel(mayonaise), verse peper en zeewier.

### Gezondheid

Asperges zijn relatief rijk aan vitamine C en B en caroteen. Groene asperges bevatten wat meer vitamines. Ze zijn ook een goede bron van mineralen zoals magnesium, ijzer, calcium en zink. Asperges bevatten het enzym asparaginezuur, wat een stimulerende werking heeft op de nieren en de vochtafvoer. Het lijkt ook een bloedzuiverende werking te hebben en speelt een rol bij de afbraak van gifstoffen, zoals alcohol. Door omzettingen in de lever ontstaan sterk geurende zwavelverbindingen. Het kan dan ook bijna niemand ontgaan dat je asperges hebt gegeten na een toiletbezoek.

Leuk weetje: asperges staan al millenia te boek als afrodisiacum, vanwege de fallische vorm. Het schijnt dat Julius Ceasar heeft gezegd dat zijn liefde voor Cleopatra een boost kreeg na het eten van een portie van het witte goud. Het proberen waard, we sturen weer een enquête na afloop en zijn benieuwd naar de ervaringen (geintje Suzanne...)

### Bosbiet

Bieten behoren tot de ganzenvoetfamilie, zo genoemd omdat de bladeren de vorm hebben van een ganzenvoet!

De voorvader van de rode biet, de wilde biet, komt uit het Middellandse Zeegebied, Klein-Azië en de Kaukasus. De Grieken en Romeinen schreven al in de tweede eeuw over de biet, waarschijnlijk waren dat toen nog lange bleke wortels. Pas in 1558 wordt gesproken over een rode biet met een verdikte wortel, en wel door de vermaarde Italiaanse botanist Mattioli.

### Seizoen

Het bietenseizoen loopt van half mei tot november. Vanaf half mei is de bosbiet uit de kas verkrijgbaar. Van juli tot en met september hebben we de beschikking over de biet uit de volle grond. Vanaf oktober wordt de biet in koelcellen van de teler opgeslagen zodat ze tot het vroege voorjaar leverbaar is. Bieten laten zich ook goed bewaren door middel van inkuilen. Bieten zijn er dus het hele jaar door!

Naast de bekende rode biet, kennen we ook de langwerpige, witte en gele bieten. De chioggia bieten hebben prachtige rood-witte of geel-witte ringen.

### Kwaliteit

Koop bieten het liefst met het loof er nog aan waaraan je kunt zien of de biet nog vers is: fris en stevig blad duidt op een verse biet. En: gooi het blad niet weg, maar meng het door een salade, roerbak het of maak er soep van. Weer een leuk weetje om voedselverspilling tegen te gaan. Zijn er alleen bieten zonder loof in de aanbieding controleer dan de versheid door er zachtjes in te knijpen. Ze moeten stevig aanvoelen, dan zijn ze vers. In een papieren of composteerbare zak zijn bieten wel tot twee weken houdbaar in de groentelade van de koelkast.

### Klaarmaken

Om zoveel mogelijk smaak en voedingsstoffen te behouden, borstel je de bieten schoon met een groenteborstel en bereid je ze met schil en al. Je kookt ze 25-40 minuten gaar, afhankelijk van de grootte. De bieten zijn gaar wanneer je er met gemak een mesje in kunt steken tot in het midden van de biet. Laat de bietjes schrikken in koud water en je kunt hun velletje er zo af wrijven. Roosteren is een andere, heel interessante en smaakvolle bereidingswijze: verpak de bietjes in aluminiumfolie of dek ze hiermee af en laat ze in 45-60 minuten gaar worden in de oven op 180°C. Gepofte bietjes zijn ook niet te versmaden, in dat geval verpak je bietjes, liefst de kleinere, afzonderlijk in aluminium folie en laat ze in de oven op 180°C in 45-60 gaar worden. Roosteren en poffen haalt de aardse smaak van de biet naar boven en maakt de biet zoeter. Van alle groenten heeft de biet het hoogste suikergehalte en die zoetheid wordt door het karameliseren in de oven versterkt. Rode biet is ook rauw heerlijk, zeker als je ze even laat fermenteren in zout of azijn. Een mooie chiongia biet in flinterdunne plakjes, reepjes of blokjes gesneden met een lekkere dressing is een smakelijke toevoeging aan of basis voor een fleurige salade!

### Combinaties

De aardse smaak van bietjes wordt geaccentueerd door combinaties met blauwe kaas of zachte geitenkaas, bosui, gember, kardemom, komijn, laurier, linzen, noten, nootmuskaat, paddenstoelen, rozemarijn en vanille. Om wat frisheid aan te brengen kun je appel, basilicum, citrus(sap), dille, granaatappel, kappertjes, kervel, munt, salie, tijm en venkelzaad gebruiken.

### Gezondheid

Rode biet bevat veel vezels, vitamine A, B,C en foliumzuur en de mineralen ijzer, calcium, kalium, magnesium en mangaan. De rode kleur is afkomstig van de stof betanine en vulgaxanthine. Bietenrood wordt in de voedingsmiddelenindustrie veel gebruikt als kleurstof, te herkennen op de ingrediëntendeclaratie als E162. Betanine is een bioactieve stof en heeft een ontstekingsremmende en ontgiftende werking.

In bietensap zit veel nitraat, wat het drinken van bietensap populair maakt onder sporters omdat het de doorbloeding in de spieren stimuleert waardoor je lichaam meer zuurstof krijgt. Toch is dit nog niet goed onderzocht en is het advies hier voorzichtig mee om te gaan en het zeker niet dagelijks te gebruiken. Overmatig gebruik kan ook darmklachten geven.