Fagteksten og opskriften

Forfattere: Ole G. Mouritsen, Simon Neistskov Sørensen
Redaktør: Anne Torpegaard Festersen
Faglige temaer: Asparges
Kompetenceområder: Fødevarers naturfaglige egenskaber

Introduktion:
Hvorfor lugter min urin, når jeg har spist asparges? Og hvorfor bliver asparges let træede. Dette får I svar på i fagteksten Smagen af asparges.

Aktivitet med dialogoplæg og billeder

1 **Fagteksten**

Lad eleverne læse fagteksten Smagen af asparges**.** Du finder fagteksten her

2 **Refleksionsspørgsmål.**

1. Hvilke retter med aparges, har du smagt?
2. Hvor mange forskellige asparges har du smagt?
3. Prøv at tilberede forskellige asparges og lav en smagning – vurdér, hvad aspargesne vil egne sig bedst til.
4. Kom med forslag til retter, som du mener asparges vil egne sig til. Både de hvide og de grønne.

3 **Opskriften**

Faglærer og kok Simon Sørensen giver her opskriften på Asparges pompadour. Opskriften er enkel, så der er plads til at arbejde eksperimenterende.

Hvordan vil du justere retten, hvis den skulle idéudvikles? Prøv at tilberede dit bud i køkkenet.

Opskriften finder du her

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Kopiark

Kopiark:

fagtekst asparges pdf.pdf
asparges pompadour opskrift.pdf

Smagen af asparges

Af Ole G. Mourtisen

Hvad er asparges?

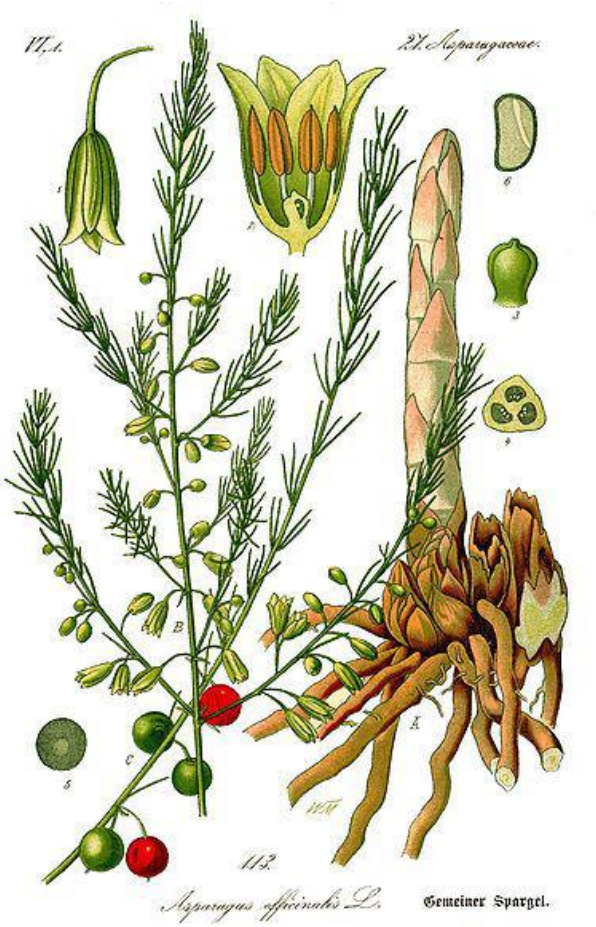
Almindelig asparges (*Asparagus officinalis*) hører til konvalfamilien og findes vildtvoksende i Europa ved floder og strande. Den er flerårig og består af en grenet og vandret jordstængel, hvorfra der hvert forår skyder talrige opretstående stængler op over jorden. Jo hyppigere man stikker asparges, jo flere skud kommer der op. Asparges har været en dyrket og værdsat grøntsag i oldtidens Grækenland og Rom og har formodentlig også været anvendt i det gamle Ægypten.

De eftertragtede aspargesstængler

Det er de opretstående stængler, som er den eftertragtede del af asparges. Så længe stænglen er under jord, er den bleg og hvid eller svagt violet. På stænglen er små, trekantede skælblade, der sidder tæt op mod den sarte spids. Når skuddene kommer op over jorden i lyset, bliver de grønne og vil efterhånden forgrene sig og danne aspargestoppe, hvis blade er reduceret til nogle små skæl, som skjuler umodne klynger af sidegrene, der senere kan vokse ud som grene på en velvoksen aspargesplante. Stænglen har yderst en vandafvisende kappe, som for ældre asparges kan være sej, især mod roden.

Hvad er asparges?

Asparges har kun ringe ernæringsværdi, med blot 2-4% omsætteligt kulhydrat (sukker) og mindst i hvide asparges. Asparges spises derfor mest for smagens og mundfølelsens skyld. Fordi stænglen er beregnet til at få aspargesplanten til at blive stiv og række op mod sollyset, er den forstærket med fibre, helt som hos andre planter. Desuden er der hule vaskulære kanaler på langs af stænglen. Fibrene består især af cellulose, som for os er en uopløselig kostfiber (dvs. nul kalorier). Cellulose er ligesom stivelse opbygget af sukkerstoffet glukose, men i modsætning til stivelse er glukoseenhederne i cellulose bundet hårdt sammen, og de gelatinerer ikke som stivelse ved kogning i vand, selvom kogning blødgør aspargesstængler en del.



Farven på asparges

De hvide asparges indeholder ikke grønkorn og er derfor blege og hvide, indtil de bryder gennem jorden, hvorefter de antager en grøn farve, fordi planten nu får grønkorn, der skal lave fotosyntese. Den lilla farve, som dannes på nogle asparges og især i toppen, skyldes farvestoffet cyanin, som er det samme stof, der giver farve til fx

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

rødkål og blå glaskål. Da cyanin opløses i vand, vil den blåviolette farve forsvinde delvis på kogte asparges.

Hvordan smager asparges?

Frisk asparges har en ret mild aroma, men en sød, bitter og karakteristisk svovlagtig smag, som b.la. skyldes stoffet dimethylsulfid (som også kendes fra kogt mælk og fra fisk, der ikke er frisk). Bitterhed skyldes såkaldte saponiner, hvis bitre smag også kendes fra ærter og bønner. Asparges har en moderat salt, sur og umami-smag. Den helt afgørende egenskab ved smagsoplevelsen af asparges er dog mundfølelsen (teksturen), specielt ved de helt nystukne hvide asparges, som er sukkulente og smøragtige og i helt frisk stand så sprøde, at de nemt knækker. Mundfølelsen kan helt ødelægges, når asparges bliver 'træede.'

Hvorfor bliver asparges træede?

Aspargesstænglerne fortsætter med at være biologisk aktive, efter de er skåret af planten, og den smule sukker, der er i stænglerne, bliver hurtigt enzymatisk omdannet til et fiberstof, som hedder lignin, der er det samme fiberstof, som udgør størstedelen af træ. Det er grunden til, at asparges, især de hvide, bliver 'træede,' når de har ligget lidt. Det samme gælder for andre grøntsager, fx broccoli. Friske asparges kan derfor blive en sej oplevelse blot 12-24 timer, efter de er stukket. Den sprøde del af en aspargesstængel finder man nemt ved 'knækprøven.' De seje dele, ligesom skræl, kan sagtens bruges til afkogning til en fond med en fin aspargessmag. Når sukkerstoffet omdannes til lignin, vil sødmen af asparges samtidig aftage. Dannelsen af lignin foregår hurtigere i varme og lys og kan forsinkes ved at holde de afskårne asparges mellem 2-10°C og ved høj luftfugtighed (95-100%).

Hvorfor lugter min urin, når jeg har spist asparges?

Det gør den måske heller ikke, hvis du er blandt den halvdel af befolkningen, som ikke kan lugte det. Men hvis du er blandt den anden halvdel, så vil du opleve, efter at have spist asparges, at din urin efter en halv times tid eller endda hurtigere har en stærk svovlagtig 'lugt af asparges.' Lugten skyldes kroppens nedbrydning af et stof i asparges kaldet asparagussyre (1,2-dithiolan-4 carboxylsyre), som nedbrydes til stoffer, der lugter som rådden kål (methylmercaptan, *S*-methyl-thioacrylat) og *S*-methyl-3-(methylthio)thiopropionat). Alle mennesker danner disse stoffer i urinen fra asparges, men kun ca. halvdelen af os er i stand til at lugte dem. Årsagen er rent genetisk og synes at være ret tilfældig. Der er mest asparagussyre i hvide asparges, og man kan fjerne noget af det ved kogning.



NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Gode råd om tilberedning af asparges

Opbevaring af asparges inden tilberedning: Når man har skrællet hvide asparges, lægger man skrællerne tilbage ovenpå aspargesene, indtil de skal tilberedes – det holder dem sprøde. Saftspændingen i afskårne asparges kan opretholdes ved at sætte stænglerne i en 5-10% sukkeropløsning.



Kogning af asparges: Vigtigt at koge dem i ultrakort tid – de skal være sprøde; man kan faktisk næsten ikke koge dem for lidt. Tag evt. en asparges op, skær et stykke af, og tjek—de skal knase. Hvis man vil servere dem kolde, skal man stoppe den videre kogning ved at lægge aspargesene i vand med isterninger. Derved bevarer man smag, farve og den fantastiske sprøde mundfølelse.

Den ultimative kogning: Skræl aspargesene, læg skrællerne i letsaltet, kogende vand og sluk for varmen. Lad aspargesene trække i kogevandet i 10 minutter, og sigt skrællerne fra. Kog nu vandet op, og brug det til at koge aspargesene i.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Asparges Pompadour

Kogte slikasparges, napperet med sauce Hollandaise, tilberedt med aspargesfond, drysset med knust sort peber.

Hvide asparges

Aspargesene skrælles og koges al dente i vand med salt og evt. en klat smør. (kogetiden skal I selv eksperimentere med)

Hollandaise

1 knsp. knust, hvid peber
8 æggeblommer
1/4 dl eddike
800 g smør
1 dl vand, lidt salt og evt. fond

Peber, eddike og vand indkoges til det halve, afkøles og tilsættes l/2 dl vand og 8 æggeblommer, legeres over svag varme til en cremekonsistens. Gryden tages fra varmen og tilsættes under piskning lidt efter lidt det smeltede. lune, afklarede smør. (Hvis der kommer bundfald med, vil saucen stå og syrne og blive tynd).



Saucen kan eventuelt spædes med fond fra retten, hvis den bliver for svær. Til sidst passeres saucen.

Denne hollandaise er den. der fremstilles mest. Man kan nedsætte mængden af smør til specielle retter, hvor man skal bruge en mindre fed og mere stabil sauce.

Anretning

Kom aspargesene på en tallerken. Napper med Hollandaise og kom friskkværnet peber hen over.