



# Alles over asperges

(inclusief recepten en tips met minder zout)



# Colofon

## Copyright

2015 Stichting NoSalt

Dit E-book **Alles over asperges** is ontworpen, geschreven en gepubliceerd door NoSalt.

Bron voor dit materiaal is afkomstig van het Nederlands Asperge Centrum ter promotie van de Nederlandse asperge.

Je mag alles wat er in dit E-book staat gebruiken zonder toestemming van de schrijver.

*Vermeld alsjeblieft wel graag de bron met link!*

### Foto's

Nederlands Aspergecentrum  
[www.nederlandsaspergecentrum.nl](http://www.nederlandsaspergecentrum.nl)

### Copyright

Stichting NoSalt

### Uitgever

Stichting NoSalt

<http://www.nosalt.nl>





## 5 weetjes over asperges

1. Witte asperges kun je ook geschild kopen.
2. Groene asperges hoef je niet te schillen.
3. Wikkel asperges in een vochtige doek en zo kan je ze paar dagen houdbaar in de koelkast bewaren, maar... asperges zijn dagvers het allerlekkerst.
4. Behalve koken kun je asperges ook wokken, stomen of grillen.
5. Asperges blijken een gunstige uitwerking te hebben op gewicht, bloeddruk, nierfunctie, hartkloppingen en leverkwalen.

## Asperges: de basisbereiding



### **Wassen voor het schillen**

Was de asperges zorgvuldig. Snijd voor het schillen ongeveer 1,5 cm van de onderzijde af en leg deze dan 30 minuten in koud water. Hierdoor kunnen ze zich weer vol zuigen met water en zijn ze beter te schillen.

### **Twee keer royaal schillen**

Leg de asperges plat op een werkblad en schil de stengels met een dunschiller of een speciale aspergeschiller. Schil royaal en twee keer geheel rond zodat er geen vezelige stukjes schil achterblijven.

### **Koken in koud water**

Leg de asperges in ruim koud water en breng het water aan de kook. Laat de asperges 5 minuten zachtjes door koken. Neem daarna de asperges van het vuur en laat ze 15 minuten met gesloten deksel doorgaren. Haal ze met een schuimspaan of twee vorken voorzichtig uit het kookvocht en laat goed uitlekken.





## De asperge: van stek tot stengel



In het plantenrijk behoort de asperge, tot de familie van Asparagaceae. De asperge heeft meer te maken met de orchidee, de hyacint en de ui dan met de lelie en de tulp. Het is een struikachtige plant, die bij een juiste behandeling vanuit haar houtachtige wortelstokken nieuwe scheuten vormt.

Deze scheuten kennen wij als witte asperges. De officiële wetenschappelijke naam is *Asparagus Officinalis* L, waarbij officinalis staat voor geneeskrachtig.

## Vakmanschap typeert de asperge



De asperge is een groente die ook nu nog met veel vakmanschap geteeld en geoogst wordt.

De jonge planten van het aspergezaad worden eerst bij de plantenkweker in maart opgekweekt. In het volgende voorjaar worden de jonge plantjes uitgeplant bij de teler.

### **Na drie jaar pas op zijn best**

In het eerste jaar na het planten volgt er een eerste kleine oogst. Pas in het derde jaar na het planten kan er een maximale opbrengst van de aspergeplant worden geoogst.

### **Van bruine zandgronden naar groene aspergevelden**

In het najaar is het een prachtig gezicht tussen de aspergevelden, want dan kleurt het aspergeloof de aspergevelden helemaal groen. Dit groene aspergeloof zorgt voor de aanmaak van voedingsstoffen voor de wortelstok, zodat de plant het jaar daarop weer voldoende aspergestengels kan produceren.

### **10 jaar maximaal oogsten**

Van een nieuw aangeplant aspergeveld kan men maximaal zo'n 10 jaar oogsten. Bovendien kan men op een akker die ooit gebruikt is voor een aspergecultuur geen nieuwe asperges meer aanplanten.



## Het asperge proces

1 De meeste asperges worden onder folie geteeld, zodat deze eerder beschikbaar zijn voor de consument. Het oogsten van asperges is erg arbeidsintensief.



2 Zodra de asperge haar kopje laat zien, oogst de aspergesteker deze met een speciaal mes. De asperges gaan hierna direct het koude water in, in afwachting van het verdere proces in de loods.



3 Hier worden ze gewassen, afgesneden, gesorteerd en verpakt en zijn de asperges klaar voor consumptie.





## Gezondheid en asperges

Al in de oudheid, bij de Grieken, Romeinen en Chinezen, werd de asperge omschreven als een geneeskrachtig kruid. Met name door de stof **asparagine** die een gunstige uitwerking lijkt te hebben op een lage bloeddruk, nierfunctiestoornissen, hartkloppingen en leverkwalen.

Asperge werkt verder ook **bloedzuiverend** en kan als **vocht afdrijvend middel** gebruikt worden bij blaas- en nierfunctiestoornissen.



## Verkrijgbaarheid

**Nederlandse** asperges zijn uitsluitend in het aspergeseizoen verkrijgbaar. Het seizoen duurt van **begin april t/m 24 juni**. Het is mogelijk dat er half maart en begin juli ook verkrijgbaar zijn, maar let dan goed op de afkomst omdat er dan ook meer buitenlandse asperges worden aangeboden.

### Waar te koop?

In de supermarkt kun je tijdens het seizoen altijd verse asperges kopen. Deze asperges komen meestal uit Nederland, maar ook uit het buitenland, let dus goed op de verpakking. De teler volgt op de tweede plaats en de groenteman en de markt komen daarna. In de zuidelijke provincies waar de asperges voornamelijk geteeld worden, wordt de asperge meestal bij de teler/boer gekocht.



## Asperge tips

### Vers tips



- Verse asperges herken je aan haar **glanzende** stengels
- Wrijf de stengels (zachtjes) tegen elkaar, hoor je een **piepend geluid** dan zijn ze vers!
- De onderzijde van de stengel mag **niet ingedroogd** zijn.  
Een handige tip is even om met je nagel op het vlak te drukken, veert het uiteinde mee dan is de asperge vers.

### Bewaartips

Asperges zijn dagvers het lekkerst, maar ze zijn ook goed een aantal dagen te bewaren in de koelkast:

- **witte** asperges in een **vochtige doek**,
- **groen** en **paars** in een **open plastic zak**.

Asperges kun je ook **invriezen**, schil de asperges zorgvuldig.

Daarna verpak je de asperges in een plastic diepvrieszakje en dan kunnen ze zo de vriezer in. De asperges zijn nu 4 tot 6 maanden houdbaar. Laat de asperges niet ontdooien, maar bereid de asperge bevroren in een pan met ruim water.

## Tips voor het schillen van asperges

Het schillen van asperges dient zorgvuldig te gebeuren. Het kost wel wat extra tijd en vereist enige handigheid, maar als je de volgende richtlijnen volgt gaat het zeker goed:

- **Was** de asperges zorgvuldig
- Zet ze voor het schillen ruim een half uur in **koud water**
- Schil de asperges met een **dunschiller** of een speciale aspergeschiller
- Schil vanaf **2 cm** onder de kop naar het uiteinde
- Schil **royaal** en zeker twee keer geheel rond, dakpansgewijs
- Snijd van het uiteinde minstens **2 cm af** (het harde gedeelte)
- Leg de asperges tot de bereiding opnieuw in het **koude water**

De schillen en de ondereinden kunt u bewaren en samen met het kookvocht gebruiken als basis voor een **overheerlijke aspergesoep**.

[Hier het recept voor een aspergesoep met minder zout](#)



## Herkenbaarheid kwaliteit Nederlandse asperge

Er is ook al sinds lange tijd een **Nederlands Asperge logo** op de markt, zo kun je zien dat je daadwerkelijk Nederlandse asperges koopt. Indien je het logo niet ziet, vraag dan bij aankoop van asperges altijd naar de **herkomst** en wees bewust van de kwaliteitsvoorsprong van de Nederlandse asperges. En natuurlijk is het ook nog **beter voor het milieu**, om groenten van Hollandse bodem te kopen.





## Wist je dat?

1. De gemiddelde consumptie van asperges per persoon de afgelopen 10 jaar bijna jaarlijks **gestegen** is?
2. Wij gemiddeld ongeveer **780 gram** asperges per jaar eet?
3. Witte asperges in zogenaamde **aspergebedden** groeien?
4. Groene en paarse asperges **boven de grond** worden geoogst?
5. Witte asperges altijd eerst goed **geschild** moeten worden?
6. Bij aankoop eerst wordt gelet op **versheid** en vervolgens pas op prijs?
7. Verse asperges **piepen** als je ze langs elkaar wrijft?
8. De kop van een verse asperge gesloten dient te zijn en dat de verse asperge **lichtglanzend en wit** van kleur is?
9. Asperges worden geoogst (gestoken) van **april tot 24 juni**, de dag van Sint Jan?
10. de asperge een eigen **aspergemuseum** heeft?  
Museum De Locht in Melderslo (Lb)



## Minder zoute smaakvrienden van de asperge



Asperges staan vaak op de kaart en in recepten gecombineerd met ham en gerookte zalm. Beide zijn zout. Daarom hieronder wat recepten en tips voor lekkere gerechten met minder zout.



- Asperges kan je goed combineren met **verse zalm** in plaats van gerookte zalm
- Laat rauwe ham liggen en koop in plaats daarvan **(kalfs)rosbief**
- Wil je wel ham bij je asperges kies dan voor **beenham**, deze is het minst zout
- Maak een **eiersalade** van gekookte eieren en breng op smaak met verschillende **kruiden zonder zout**, zo mis je het zout minder
- Strooi **geroosterd sesamzaad** over de asperges, zo heb je een lekker mondgevoel te pakken.
- Maak je eigen **sausje zonder zout**, en breng op smaak met verse kruiden
- Kies eens voor een **vegetarisch aspergerecht** met roerei en geroerbakte spinazie

[Alle aspergerecepten met minder zout te vinden op NoSalt](#)



De **Stichting NoSalt** is opgericht in 2012.

In 2014 hebben we het culinaire platform **NoSalt.nl** gelanceerd.



Alles staat in het teken van **Smaakvol koken én eten met minder zout** >>> recepten, artikelen en tips.

Niet alleen op medisch advies, maar gewoon omdat het **beter** voor je is!

En we willen toch ook allemaal **lekker eten**, zoals nu met **Hollandse Asperges**.

Dáárom is er **NoSalt**.

*Met vriendelijke groet,*



**NoSalt.nl**  
Koken & eten met minder zout