

*) Asperges zijn de superseizoensgroente van mei.
Binnenin vind je meer info over deze geweldige groente.

andijvie	paddenstoelen	spinazie
asperges	peultjes	spitskool
bloemkool	postelein	tuinbonen
broccoli	prei	uien
champignons	raap	veldsla
doperwt	raapstelen	waterkers
groene selder	rabarber	witlof
koolrabi	radis	wortels
kropsla	rucola	ijsbergsa
(mei)raapjes	snijbiet	

Spiekbrieftje seizoensgroenten van mei:

Door veel verschillende seizoens-groenten te eten, krijg je met gemak voldoende vezels, vitaminen en mineralen binnen. Daarom vind je in dit boekje een spiekbrieftje, meer informatie over één superseizoensgroente én een seizoen-groentesoeprecept - met 4 variaties, zodat je de hele maand kunt variëren. Eetze!

Gezond, goedkoop en gemakkelijk eten?

Kook met seizoensgroenten!

mei

seizoensgroenten

pieperdepiep: de lekkerste asperges zijn verse asperges... duh.
Wrijf de onderkantjes tegen elkaar; als dat piept, dan zit je goed :-)

De asperge is één van die groenten met een eigen seizoen: van half april tot Sint Jan, op 24 juni. Dan stoppen de telers met oogsten zodat de plant reservevoedsel in de wortels kan vormen en volgend jaar weer jonge scheuten kan produceren.

Wit, groen en... paars

Paarse asperges?! Ja, die bestaan - maar ze zijn wel zeldzaam... en zeldzaam lekker. Ze hebben een extra hoog suikergehalte en smaken heerlijk rauw, in een salade. De witte asperges zijn trouwens de jonge scheuten van de plant; het deel dus dat onder de grond groeit. Groene en paarse asperges zijn dezelfde stengels, maar groeien boven de grond.

Vitaminen

In asperges zitten een boel mineralen (met name ijzer) en vitaminen A, C, E, K én een hele rits B-vitaminen. Die zitten met name in het kopje; goed nieuws voor wie het liefst asperge-tips eten. Ook bevatten asperges veel fytonutriënten. Al met al kun je gerust stellen dat de asperge een geweldige bron van antioxidanten is. Daarmee zorgen ze voor je hele lichaam; van bloedstolling tot celdeling en van je immuunsysteem tot je huid, haar en botten.

een ouderwetsch eitje

Vitamine E (alfa-tocoferol) is een in vet oplosbare vitamine, die met name voorkomt in plantaardige oliën en producten (granen, noten, zaden, groenten & fruit) en minder in dierlijke producten - behalve ei. Asperges + ei = een flinke shot vitamine E - dat hadden die oma's goed door, vroeger.

asperges



aspen ge soep

bereidingswijze

- Snijd de kopjes van de asperges af, en snijdt de rest van de asperges in stukjes.
- Verhit de boter in je soeppan, en sauteer de uitjes met de bleekselderij en prei (*geduld is een schone zaak - dit duurt ongeveer 10 minuten!*)
- Voeg de asperges en de (zelfgetrokken asperge-)bouillon toe, breng aan de kook en laat zo'n 20 minuten pruttelen.
- Blender de soep tot een smeuïg geheel
- Voeg de aspergetopjes toe aan de soep en laat ze een paar minuten garen. Klaar is je aspergesoep!

*) Zet de schillen en kontjes op met 1,5 liter water en flink wat zout, en laat ze een half uurtje op laag vuur trekken. Niet veel langer, dan wordt je bouillon bitter. Zeef en... klaar!

ingrediënten

- 750 gram witte asperges, geschild en de houten uiteindes eraf gesneden (*trek een bouillon van de schillen & kontjes**)
- 2 witte uien (*gesnipperd*)
- 2 stelen bleekselderij (*in stukjes*)
- 2 stelen prei, in stukjes
- 1,5 liter bouillon
- peterselie
- roomboter
- peper & zout naar smaak

varianties

- 1. Garnalen**
Top af met in'n beetje olie geroosterde garnalen en rozemarijn.
- 2. El Classico**
Serveer met plakjes ei, ham en fijngehakte peterselie.
- 3. A la pinda**
Meng 3 el olie met evenveel citroensap en 2 el sojasaus, zout en peper. Rooster hier 100 gram fijngehakte ongezouten pinda's in en schep over de soep.
- 4. Lekker fris**
Laat een paar citroenschillen meesudder in de bouillon. Haal ze er voor het pureren uit, en top je soep af met fijngeraspte citroenschil en Parmezaanse kaas.