

DOBRI SO EDINO DNEVNO SVEŽI ŠPARGLJI

V letošnjem letu so špargljevi poganjki v nasadih pokukali nekoliko bolj pozno kot običajno, predvsem zaradi nizkih nočnih temperatur. Velike pa so bile tudi razlike v temperaturi med dnevom in nočjo. Ocenjujemo, da je zamik pobiranja prvih poganjkov zaradi letošnjih vremenskih razmer vsaj 2 do 3 tedne. V Sloveniji imamo 80 – 90 ha špargljevih nasadov, glede na skromno ponudbo pa bi jih lahko imeli vsaj 400 ha.

Špargelj je zgodnja spomladanska osvežitev v naših jedilnikih in pomembna zelenjava, ki jo spomladi vključimo v zdrav način prehranjevanja. V Sloveniji pridelanega lahko uživamo od aprila do junija. Res dober je le svež, saj začnejo poganjki takoj po pobiranju izgubljati svojo čvrstost in značilen, slasten okus. Mlade poganjke uživamo kuhane, dušene, pražene. Pohvali se lahko s posebnim sladko-grenkim okusom, po katerem ga ne moremo primerjati z nobeno drugo hrano. Zaradi izrazito drugačnega okusa, vonja in teksture vlaknastega mesa ima izjemno veliko kulinarično vrednost. Zaradi vsebnosti specifičnih vitaminov, mineralov in beljakovin ni le zelenjava, ki nudi posebne užitke, ampak hrana, ki je polna zdravju koristnih učinkovin. Zelen špargelj ima v primerjavi z beljenim izrazitejši okus, z močnejšo aromo, z več grenčic in ostalih učinkovin. Špargelj ima nizko hranilno vrednost. V 100 g špargljev je 18 kcal/ 74 kJ. Mladi poganjki vsebujejo povprečno 92,9 % vode, 4,2 % ogljikovih hidratov, 2,1 % beljakovin, 0,7 % mineralnih snovi in 0,2 % maščob.

Špargelj vsebuje sledeče zdravju koristne učinkovine. Najpomembnejša sta **provitamin A** (za zdrave sluznice, dober vid in varovanje celic) ter bogata zakladnica **vitaminov B-kompleksa**. Zelo veliko vsebuje **tiamina-B1**, ki je pomemben za živčevje, **riboflavina B2**, ki je pomemben v procesih presnove, za oskrbo celic z energijo ter za zdravo kožo in lase. Špargelj vsebuje tudi veliko **piridoksina-B6** za biosintezo beljakovin, **niacina-B3**, ki oskrbuje celice z energijo in ima pomembno funkcijo čiščenja strupov iz telesa ter **pantotenske kisline-B5**, ki ugodno vpliva na zdravje in zdravo barvo las.

V poganjkih je veliko **folne kisline-B4**. Folna kislina je v telesu pomembna za pomlajevanje celic, nastajanje krvi in hormonov. Pomanjkanje **folne kisline-B4** je najbolj razširjeno pomanjkanje vitaminov in odgovorno za utrujenost, živčnost, pomanjkanje koncentracije in prezgodaj osivele lase.

Sveži špargljevi poganjki vsebujejo veliko **kalija**, ki ugodno vpliva na izločanje vode in kislin iz telesa. Špargelj je tudi zelo bogat z **vlakninami**, ki pa zelo ugodno vplivajo na dobro delovanje črevesja in na zdravo črevesno sluznico.

Bogat je tudi s **cinkom-Zn**, ki je nepogrešljiva sestavina več kot 300 encimov, krepi pa tudi vezivna tkiva in žile ter pospešuje delovanje možganov.

Špargelj je naravni diuretik, dober vir kalija in z nizko vsebnostjo natrija, vsebuje zdravilno učinkovino asparagin, metilmertonin in še nekatere druge žveplove spojine.

Okvirno število dni v času pobiranja poganjkov v posameznem letu, ko stopijo šparglji v rodnost:

- v 3. letu pobiramo lahko le **15 dni**,
- v 4. letu pa le do **30 dni**.
- v 5. letu pa do **60 dni**.

Od tu naprej pa do konca življenjske dobe nasada okvirno pobiramo največ **do 60 dni**. Če pretiravamo s časom pobiranja špargljevih poganjkov, **negativno vplivamo** na pridelek in kakovost poganjkov v naslednjem letu. Če je bilo v **preteklem letu** veliko stresnih situacij, kot so moča, suša, napad škodljivcev ali bolezni, je smiselno občasno v nasadu preveriti, koliko poganjkov je še na koreninskem sistemu, saj je včasih potrebno čas rezanja tudi za teden dni skrajšati. Enako velja tudi za starejše nasade, ki so že preko običajne življenjske dobe trajanja nasada.

Poganjke režemo **vedno zjutraj**. Za to sta dva razloga, prvi je ta, da je pridelek resnično kvaliteten samo svež in pravi ljubitelji te vrtnine to vedo. Le tako jim lahko dobavite res svež in kvaliteten pridelek še isti dan. V vročem, suhem vremenu pobrani poganjki so hitro osušeni in vlaknati, nekvalitetni. Drugi razlog pa je ta, da so zjutraj rastline še ohlajene in je poraba energije za hlajenje pridelka nižja.

Pobiranje **belega šparglja** je zahtevnejše od obiranja zelenega šparglja. Potrebujemo **poseben nož v ta namen**.

Bel špargelj iz grebena, nasutega zgodaj spomladi in prekritega s črno folijo pobiramo vsakodnevno. Zemljo z nožem nekoliko odgrnemo, da vidimo, kje izraščajo primerni poganjki. Potem z nožem sledimo poganjku vse do začetka in ga odrežemo, nato spet zagrnemo z zemljo in ponovno položimo tudi temno folijo.

Zelen špargelj nekateri režejo celo z navadnimi škarjami za rastline, kljub vsemu pa je bolje uporabiti nož. Porežemo jih tik pri tleh, režemo pa dva do trikrat na teden. Porežemo vse pognane poganjke, tudi netržne, da bo pridelek kvaliteten ves čas pobiranja.

Čim prej po rezanju porezane poganjke ohladimo. Lahko uporabimo hladilnico ali vodo, v kateri smo raztopili led. Na tak način ohranimo njihovo svežino dalj časa.

Poganjke sortiramo po dolžini in debelini v šopke. Tudi za prodajo s kmetije ali na tržnici naj bodo sortirani. **Pomembno je, da so vsi poganjki enako dolgi, debeli in v šopkih, ki jih pripravljamo za trg tudi izenačeni.**

Pobiranje končamo tako, da ohranimo **vsaj 5 poganjkov**, s katerimi rastlina **lahko** akumulira dovolj hrane za poganjke v naslednjem letu. Nekateri ocenjujejo konec obiranja tudi po tem, ko poganjki niso več debelejši od pol centimetra.

Pripravila: Jana Bolčič, KGZS Zavod GO