

# SZPARAGI

zdrowe i dobrze przyrządzone

Nazwa botaniczna: szparag lekarski (*Asparagus officinalis* L.).

Jedno z najwcześniejszych warzyw gruntowych.

Z tych samych odmian można otrzymać:

szparagi bielone - gdy rosną w wałach z ziemi bez dostępu światła  
lub zielone - gdy rosną na świetle nad powierzchnią gleby.



Część jadalna:  
młody pęd -  
nazywany  
wypustką



Szparagarnia wiosną – wały przykryte folią



Zbiory bielonych wypustek szparaga



Szparagarnia latem podczas asymilacji



Zółknięcie i zamieranie pędów jesienią



Okres spoczynku zimą

## UPRAWA SZPARAGA

- Uprawa wieloletnia: 12 lat
- Sadzenie: roczne karpki
- Zbiory: wiosną IV/V do 20-24 VI
- Plon: średni 5-6 t/ha, max. 12 t/ha
- Latem: wyrastają pędy asymilacyjne



10-letnia karpka szparaga



Zielone wypustki szparaga



Bielone wypustki szparaga



Wypustki szparaga o różnej barwie

## WALORY SMAKOWE I ZDROWOTNE

- Wykwintny smak
- Działanie: odmładzające, antyrakowe, przeciwsklerotyczne, stymulujące pracę nerek
- Niskokaloryczne
- Dużo takich substancji jak:

witamina  
C

kwasy  
foliowe

błonnik

witamina  
z grupy B

sole  
mineralne

## PRZYRZĄDZANIE NIE JEST TRUDNE

- Wymagają obrania dolnej części
- Gotowanie: 10-20 minut
- Jako oddzielne danie, dodatek do zup, sałatek, potraw z mięsem, z rybami, nadają się do grillowania



Wykwintna potrawa ze szparagami



Opracowanie: prof. dr hab. Mikołaj Knaflewski, mgr Anna Zaworska

Katedra Warzywnictwa  
Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu  
warzywa@up.poznan.pl