

Groente van de maand: asperge

7 MEI 2014

Dit jaar waren ze uitzonderlijk vroeg, maar normaal verwelkomen we de eerste asperges pas in de tweede helft van april in de winkelrekken. Vanaf mei komt de aanvoer (ook uit openlucht) echter pas echt goed op gang, met meer betaalbare prijzen tot gevolg. Bovendien zijn de asperges dan – volgens kenners – op hun best. Daarom zetten we ze deze maand in de kijker.

Lees meer over: [groente van de maand voedsel](#)



Beeld: Flandria

Dit jaar waren ze uitzonderlijk vroeg, maar normaal verwelkomen we de eerste asperges pas in de tweede helft van april in de winkelrekken. Vanaf mei komt de aanvoer (ook uit openlucht) echter pas echt goed op gang, met meer betaalbare prijzen tot gevolg. Bovendien zijn de asperges dan – volgens kenners – op hun best. Daarom zetten we ze deze maand in de kijker.

Asperge?

Een asperge is de jonge stengel die uit de wortel van de aspergeplant opschiet en na drie jaar groeien onder de grond pas geogst kan worden. Om te vermijden dat de topjes van de stengels in aanraking komen met het daglicht (wat tot verkleuring leidt), hopen de telers hun aspergebedden regelmatig een beetje op. Op die manier kunnen ze 8 tot 10 jaar lang van dezelfde plant oogsten.

Asperges bevatten bijzonder weinig calorieën, maar zijn rijk aan vitamine C en voedingsvezels. Na het eten ervan hebben sommige mensen een scherp ruikende urine. Dit is het gevolg van een aantal vluchtige zwavelhoudende verbindingen die vrijwel meteen in je urine opduiken na het eten van asperges. Dat klinkt ongezond, maar het is onschuldig.

Aankooptips

Asperges moeten mooi wit van kleur zijn. Ze mogen geen blauwe of roze schijn hebben.

De kop moet vast en onbeschadigd zijn, en het stengeluiteinde mag niet houderig, droog of hol zijn.

Asperges kan je op verschillende plaatsen op de boerderij zelf kopen. Een overzicht van telers die aan thuisverkoop doen vind je [hier](#).

 asperge-tris_flandria.jpg

Beeld: Flandria

Bewaar- en bereidingstips

- Per persoon heb je zo'n 300 tot 350 gram nodig.
- Asperges blijven niet lang vers dus moeten na aankoop snel opgegeten worden (maar dat is geen probleem, toch ;)?). In de koelkast kan je ze hoogstens 3 dagen bewaren. Best wikkel je ze in een vochtige doek en bewaar je ze op een donkere, koele plek (1°C).
- Ingevroren kan je ze langer bewaren (tot 9 maanden). Blancheer ze kort en koel ze samen met het kookvocht in.
- Om ze te bereiden breek je eerst de stengeluiteinden af. Daarna schil je ze met een dunschiller, van de kop naar beneden. Zorg ervoor dat er bij het schillen geen vezels achterblijven, want die smaken bitter. Kook de geschilde asperges in gezouten water, 1 tot 2 minuten, en zet het vuur af. Wanneer de asperges naar de bodem zakken, zijn ze gaar. (Bij vroege asperges gaat dit sneller dan bij asperges uit openlucht.) Laat ze ten slotte uitlekken op een keukendoek.
- Afwerking: Asperges op z'n Vlaams dien je op met een verkruimeld hardgekookt ei, gesmolten boter en fijngesnipperde peterselie. Nog klassiek zijn combinaties met mousselinesaus, grijze garnalen of gedroogde ham.

- Wij berekenden een tijdje terug hoeveel je in de winkel betaalt voor een portie asperges à la flamande, en hoeveel de boer daar op zijn beurt voor krijgt. Het resultaat vind je in het artikel '[In beeld: hoeveel verdient een boer aan asperges à la Flamande?](#)'
- Recepten vind je op lekkervanbijons.be en mijnflandria.be

Interview: 'Asperges steken is een kunst'

roos-peeters_kristien-wintm.jpg

Beeld: Kristien Wintmolders voor Melk & honing

Enkele jaren geleden al spraken we met een boerin over haar leven als aspergeteelster. Van half april tot Sint-Jan op 24 juni, traditioneel het einde van het seizoen, zien zij en haar man nauwelijks hun bed. Op Sint-Jan zelf mogen alle teugels los. Dan schuiven ze hun voeten onder tafel in een chique restaurant, om hun eigen laatste asperges te proeven.

We vroegen Roos hoe een typische dag tijdens het seizoen er voor haar uitziet. Dit is wat zij antwoordde (verschenen in het lentenummer 2009 van Melk & honing):

04:00 - Wit goud. *"De morgenstond heeft bij ons wit goud in de mond. De wekker staat om kwart voor vier, maar we zijn altijd vroeger op. Meteen ga ik aan de slag: de asperges die de dag ervoor gestoken zijn en in de koelcel liggen, moeten gewassen en gesorteerd worden. Geen sinecure, want vollegondasperges worden wel op 18 verschillende parameters beoordeeld: lengte en kleur uiteraard, maar ook dikte, kromheid en kopvastheid. Wij mikken steevast op de Flandriakwaliteit, maar dat heeft letterlijk en figuurlijk flink wat voeten in de aarde. Je kan niet om het even waar witte asperges telen. Dat vereist een zachte grond met veel humus. De kunst is om met de grond te spelen. Een rijke, zachte bodemstructuur brengt een volle, zachte asperge voort."*

08:00 - Schieten, steken en schrikken. *"De aspergeplant plaatsen we in een geul van 30 centimeter diep in rijen van 200 meter. Om de twee weken brengen we wat grond bij. Asperges mogen absoluut geen licht zien want dan verkleuren ze. Na een jaar is de grond genivelleerd en schiet de plant volop wortel. Dan moeten we de aarde ophogen. Zo zijn we al twee jaar bezig vooraleer we de eerste asperge oogsten. Pas in het derde jaar beginnen we de asperges te steken, wat wil zeggen dat we ze met een lang mes afsnijden. Steken is mijn lievelingswerk, voor mij is dat pure ontspanning! Maar het duurt wel een paar maanden voor je ermee weg bent. Dat merken we bij onze seizoenarbeiders. Na het steken gaan de asperges in luchtdichte containers. Minstens een achttal uur blijven ze ondergedompeld in water en vervolgens gaan ze in een koelcel van 1 à 3°C. Door dat 'schrikken' behouden ze hun krokante beet."*

asperge-steken-tris_flandri.jpg

Beeld: Asperge steken, Flandria

11:00 - Met een glas champagne. *"Wij steken elke dag, en kenners zien dat meteen. Ons cliënteel bevat chefs uit het Antwerpse, Brussel en Hasselt, maar bijvoorbeeld ook een arts die elke zondag zijn asperges ophaalt om ze rauw met een coupke champagne te serveren aan zijn medewerkers in de kliniek. We vragen gemiddeld 5 euro per bussel (halve kilo), maar die prijs varieert naargelang de prijs op de veiling. Door in het begin een zwarte plastic over de aspergebedden te leggen, die het zonlicht aantrekt, kunnen we het seizoen wat vroeger starten. In juni doen we het omgekeerde. Dan leggen we een witte plastic over onze bedden, die het zonlicht afstoot. Hierdoor kunnen we 14 dagen langer produceren. Maar de topmaand blijft mei: dan groeien de asperges het hardst en zijn ze ook op hun best."*

21:00 Trappist van Westmalle. *"Een vaste dagindeling tijdens die helse maanden hebben we niet echt. Op de middag eten we een bord soep met onze seizoenarbeiders en andere medewerkers. Daarna is het vaak wachten tot 's avonds voor we opnieuw een warm bord zien. Vaak asperges, ja (lacht). Ik heb ze graag op Vlaamse wijze met een gekookt eitje en mijn man Sus met gerookte zalm en een mousselinausje. Al in de jaren '60 teelden wij asperges en toen was het nog ondenkbaar dat je als teler zelf asperges at. In die tijd kwam de asperge enkel op het bord van de welgestelde medemens. Elke dag ten slotte sluit ik af met een dubbele trappist van Westmalle. Wie hard werkt, mag ook rijkelijk genieten..."*

Ook **De Madammen** van **Radio 2** schenken deze maand bijzondere aandacht aan de asperge. Ze vroegen sterrenchef Geert Van Hecke van De Karmeliet hoe hij zijn asperges het liefst bereidt. Herbeluister het fragment [hier](#).

Veldverkenners

Koning Albert II Laan 35
1000 Brussel
België

Contact

M • info@veldverkenners.be

Volg ons op:

-
[screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/velc](https://www.facebook.com/velc)

Veldverkenners is een project van



