

ATT LYCKAS MED SPARRIS



God att äta - vacker att se på!

Sparris uppfattas kanske främst som en grönsak, men själva busken har också ett stor prydnadsvärde.

Fakta om plantan

Det är samma planta som kan ge både grön och vit sparris. Sparrisplantan blir ca 1,5 m hög och passar utmärkt som bakgrundsplantering till både perenner, rosor och ettåriga sommarblommor. Dessutom är den mycket fin att blanda i buketter och arrangemang som "snittgrönt".

Läge och förutsättningar

Sparris trivs i soliga öppna lägen, men ändå vindskyddat i djup, väl-dränerad och näringsrik jord. Det är bra att förbereda jorden ett par veckor före plantering genom att blanda kompostjord och kogödsel i den befintliga jorden. 10-15 plantor är lagom för husbehov (2-3 plantor per person). Plantavstånd 25-40 cm och radavstånd 1-1,5 m. Vattna - en rejäl rotblöta - efter plantering och under första året sedan cirka en gång i veckan om jorden känns torr. Gödsla efter skörd (vid midsommar) varje år. Se till att hålla rent från ogräs, det ökar skörden.

Sent på hösten, när sparrisens har vissnat, skär man av stänglarna så nära marken som möjligt. Lägg blasten i komposten.

Grön sparris

Den gröna sparrisens ska odlas på plan mark. Man kan ändå gärna kupa upp lite jord efterhand som skotten skjuter upp, även om det inte är nödvändigt.

Man skördar alla skott, även de klena. Skär eller bryt av dem när de är 15-20 cm långa, innan knopparna öppnas.

ATT LYCKAS MED SPARRIS

Vit sparris

Den vita sparrisen kräver lite mer arbete, den blir ju vit för att skotten inte nås av solljus. Man gräver ett 10 cm djupt dike i den uppluckrade jorden. Diket fylls med sandblandad jord, efterhand upp till 50 cm, eller täcks med svart plast (som ej släpper igenom ljus). Det går också bra med en spann om man inte har så många plantor. När skotten syns sticker man ner dem under jorden eller plasten igen. De är godast om de skördas cirka 20 cm långa.

Skördetid för både grön och vit

Planteringsåret skördar man inte. Efter första året kan man skörda några skott per planta. Året därpå skördar man under maj månad och tredje året ändra fram till midsommar - aldrig längre.

Plantorna måste sedan gå upp med gröna plymer och hämta kraft till kommande säsonger.

En planta kan ge skörd under 15-20 år!

Användning

Avnjut de finaste skotten hastigt doppade i hett saltat vatten, med en klick smör. Klenta skott kan man grilla eller koka soppa på.

I kylskåp håller sig skotten fräscha 7-8 dagar inlindade i fuktigt papper. De kan också frysas för kortare tid. Allra godast är dock sparrisen som primör, direkt från sparrislandet...

Både nyttig och kalorislå

Sparris innehåller mängder med nyttiga vitaminer. Du får bland annat i dig folsyra, K-, C-, och A-vitamin. Bland hälsofördelarna kan nämnas bättre hjärt- och kärlhälsa, detoxeffekt och en hälsosam tarmflora.

Den vita sparrisen är lite mer besk och behöver både skalas och kokas innan den kan ätas. Den gröna odlas ovan jord och kan ätas rå, även om de flesta föredrar den kokt, stekt, grillad, wokad eller ugnsbakad.

Asparagin och andra nyttigheter - Sparris innehåller gott om folsyra som är viktigt för gravida. Folsyra är bl.a. läkande för blodkärlen. Utöver folsyra innehåller sparris gott om K-, E-, C-, och A-vitamin samt även mineralerna zink, kalium och gott om fibrer. Asparagin är en aminosyra som stimulerar njurarna, vilket gör att sparris är urindrivande och har en renande detoxeffekt på kroppen.



ATT LYCKAS MED SPARRIS

Fibrer och glutation - Sparris, precis som avokado och valnötter, innehåller aminosyran glutation. Enligt forskare så anses glutation vara den antioxidant som skyddar våra celler och DNA från att förstöras och åldras. Man tror även att den kan skydda mot hjärtsjukdomar, för tidigt åldrande, autoimmuna sjukdomar och skador från läkemedel. Sparris innehåller också gott om fibrer av sorten inulin. Inulin tillför kroppen sunda bakterier som hjälper till att upprätthålla en sund tarmflora. Genom att det finns gott om sunda bakterier i mage och tarm så ökar vårt immunförsvar och vi håller oss lättare friska.

Sparris innehåller också gott om fibrer av sorten inulin. Inulin tillför kroppen sunda bakterier som hjälper till att upprätthålla en sund tarmflora. Genom att det finns gott om sunda bakterier i mage och tarm så ökar vårt immunförsvar och vi håller oss lättare friska. Puriner - personer som lider av njursten eller gikt bör undvika sparris eftersom den innehåller puriner.

Puriner - personer som lider av njursten eller gikt bör undvika sparris eftersom den innehåller puriner. Puriner finns även i proteinrik mat och när puriner bryts ner i kroppen bildas urinsyra. Om koncentrationen av urinsyra blir för hög bildas det kristaller i lederna eller urinvägarna, vilket kan ge ledvärk eller njurstenar.

För att behålla bästa möjliga näring bör du woka eller ångkoka sparrisen om du inte väljer att äta den gröna rå.

