

СПАРЖА



ЧОМУ ВАРТО ВИРОЩУВАТИ ТА СПОЖИВАТИ СПАРЖУ

Ця рослина має багато назв, окрім основної *Asparagus officinalis*, холодок звичайний, спаржа лікарська, аспарагус садовий, холодок ряснолистий або холодок багатolistий, ш(с)параг, шпарага, шпараг(г)и, спараг снідний, шпараг ужиточний, ш(с)парагус, шпарагусгородавий, шпарга, шпараш. Серед рідкісних назв цієї рослини такі як: аснок, борода козяча, варнак, вітрець, глазки заячі, козелець, козельці, мушка, пестик, підчос, споришки,



Аспарагус або спаржа – найдавніша культурна багаторічна рослина, вживали спаржу в їжу більше 4 тис. років тому. Вирощують її здебільшого, заради молодих соковитих вибілених (етіольованих) чи зелених пагонів. Поширена на всіх континентах, відомо близько 150 видів.

Спаржа – одна з найсмачніших, корисних і дорогих овочевих культур. Перші паростки аспарагуса бувають білими, зеленими, рожево-зеленими або фіолетовими, насичені вітамінами, мінералами і клітковиною.

Молоді ніжні пагони **можна їсти** сирими або приготованими на пару, у воді, в духовці або на грилі.

Аспарагус є одним з найбільш ранніх овочів нового сезону: збір урожаю молодих пагонів починається з квітня і триває до липня.

У всіх сортах спаржі міститься **дуже мало калорій** – всього 22 ккал на 100 г, це в усіх відношеннях легка їжа, вона легко засвоюється, а також насичує організм необхідними вітамінами і мінералами.

Будь-який сорт спаржі може похвалитися цінними **вітамінами** групи В (V_1 – 6,7% від добової норми, а V_2 – 5,6%), А (9,2% добової норми), Е (13,3% добової норми) і С (22,2% добової норми), а також мінералами: кальцієм, калієм, фосфором, міддю, залізом, магнієм і цинком. Спаржа багата каротином, сапонінами і аспарагіном (речовиною, які беруть участь в синтезі білка).

У 100 г відвареної спаржі містяться: білки (2,4 г), вуглеводи (4,1 г) і близько 2 г клітковини.

Існують три різновиди спаржі:

- ➔ **зелена спаржа** – найпоширеніший різновид, який у лікувальних цілях культивували ще в Стародавньому Римі;
- ➔ **біла спаржа або білена, або етіольована, або безхлорофільна** – з'явилася на початку XIX століття, відрізняється товстою шкіркою, яку необхідно зрізати;
- ➔ **фіолетова або червона спаржа** – найрідкісніший різновид із незвичайним, трохи гіркуватим смаком. Після термічної обробки ця спаржа набуває зеленого кольору.

Для сім'ї з трьох осіб достатньо мати на присадибній ділянці 15–20 кущів спаржі.

! Не можна споживати спаржу в разі індивідуальної непереносимості і в періоди загострень захворювань шлунково-кишкового тракту (особливо виразки шлунку і дванадцятипалої кишки), оскільки цей овоч подразнює слизову шлунку.

Також варто пам'ятати, що можливе виникнення алергічної реакції на спаржу.

Лікарі не радять вживати спаржу у випадках циститу, простатиту і суглобового ревматизму, тому що вона може викликати загострення.

Урожайність: від 1,5 до 5 т з 1 га або до 0,15–0,5 кг з 1 м².

Визрівання: багаторічна рослина.

Калорійність: 100 грамів спаржі забезпечує нам 22 ккал.

Хімічний склад: вітаміни групи В, А, Е і С, а також мінерали: кальцій, калій, фосфор, мідь, залізо, магній і цинк. Багата каротином, сапонінами і аспарагіном (речовинами, які беруть участь в синтезі білка).

Лікувальні властивості спаржі

Вміст в спаржі **фолієвої кислоти** значно вищий, ніж в інших овочах. У 100 грамах спаржі міститься близько 40% добової норми цього вітаміну. Тому спаржу рекомендують включати в харчування вагітним жінкам для підтримки процесу нормального розвитку плоду. Фолієва кислота під час вагітності знижує ризик викидня, передчасних пологів, вроджених патологій дитини, а також зменшує вірогідність післяродової депресії у мамі. Фолієва кислота настільки необхідна для правильного кровотворення, що у разі її дефіциту виникає важка форма анемії.

Спаржа містить велику кількість **аспарагінової кислоти**, яка стимулює діурез, а, точніше, збільшує виділення сечі.

Присутні в спаржі **нерозчинні харчові волокна**, що покращують процес травлення, позитивно впливають на кишкову мікрофлору, знижують газоутворення і підвищують тонус мускулатури кишечника.

Сапоніни, що містяться в спаржі, відновлюють ліпідний обмін, знижують рівень холестерину, розріджують і виводять мокроту в бронхах.

Зелена спаржа містить велику кількість **антиоксидантів**, зокрема вітаміну Е що попереджають розвиток багатьох захворювань, знижують ризик онкології і що дуже важливо, передчасне старіння.

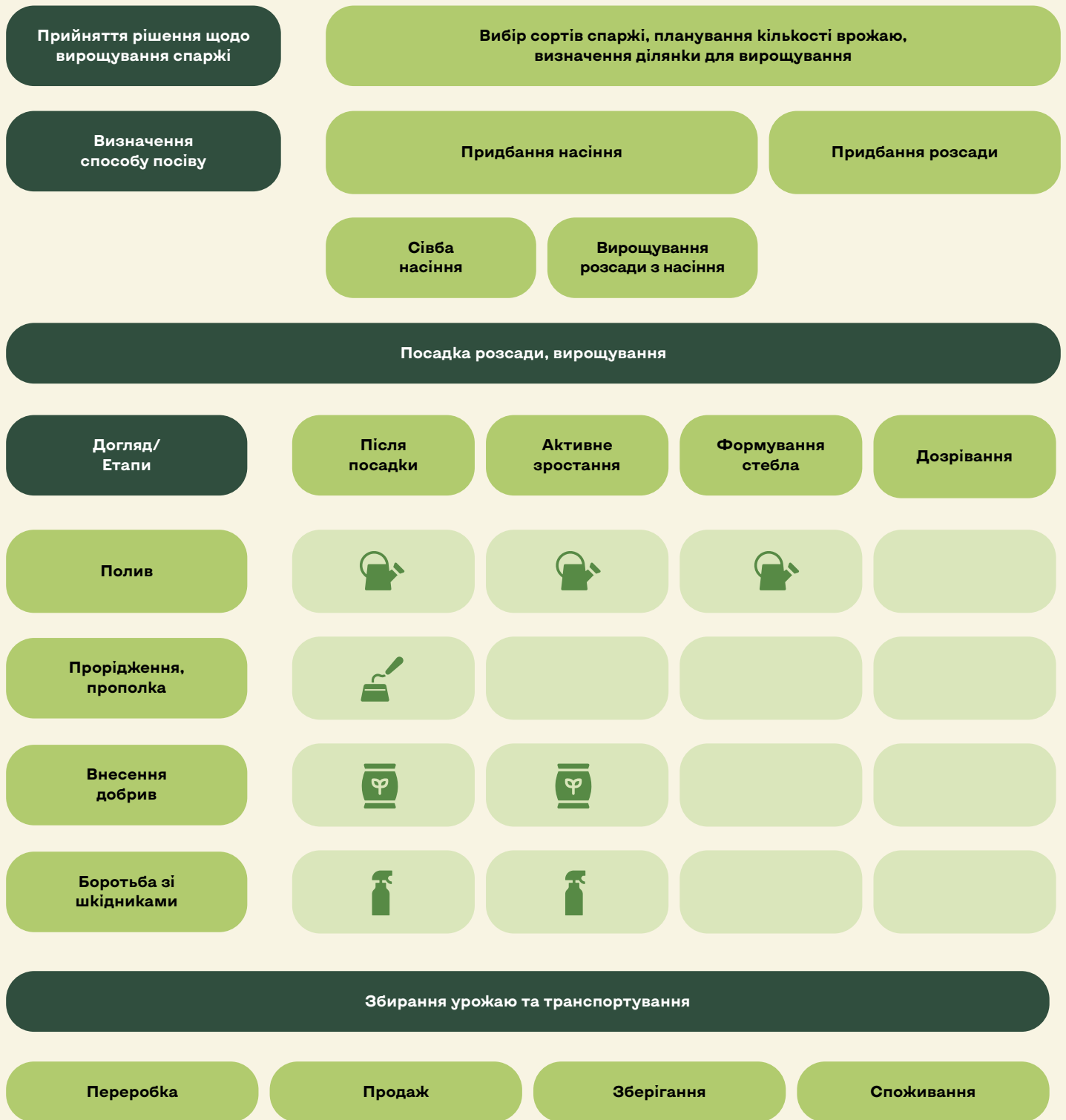
Оскільки спаржа є **низькокалорійним** продуктом, дієтологи радять добавляти її до свого раціону людям з надлишковою вагою.

Також спаржа рахується **афродизіаком**, тому є чудовим вибором для приготування романтичної вечері.

ЯК ВИРОЩУВАТИ СПАРЖУ

Для того, щоб оцінити скільки спаржі потрібно для вашої сім'ї і скільки насіння потрібно для її вирощування – скористайтесь **Овочевим калькулятором** на веб-сайті «Сади Перемоги». А для того, щоб повною мірою осягнути весь процес від вирощування до подальшого використання спаржі – скористайтесь алгоритмом зображеним на Рис. 1.

Рис.1. Спаржа від купівлі насіння до споживання

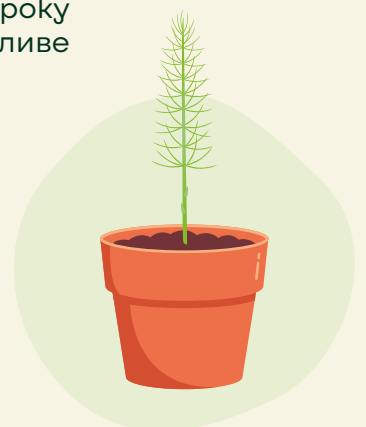


Насіння спаржі можна відразу посадити в ґрунт, а можна впродовж року вирощувати розсаду, і тільки потім посадити на грядку в городі. Можливе вирощування спаржі також з кореневища.

Вирощування спаржі з насіння через розсаду

Оскільки у відкритому ґрунті насіння спаржі проростає дуже довго, спочатку необхідно виростити з нього розсаду.

Перед тим, як посадити спаржу, насіння протягом 3–4 днів витримують у теплій воді, яку міняють двічі на день.



Потім набубнявілі насінини викладають на вологу тканину і чекають, поки з них проклюнуться паростки.

Насіння на розсаду сіють у березні-квітні. Кореневища спаржі висаджують в ґрунт у квітні – середині травня.

В середині квітня насіння з росточками завдовжки 1–3 мм висаджують у ящики на відстані 6 см один від одного або в горщики ємністю 100–200 мл із ґрунтовою сумішшю такого складу: 2 частини піску та по 1 частини городньої землі, торфу і перепрілого гною.

Закладають насіння на глибину 1,5–2 мм і ставлять посуд у добре освітлене місце.

Температуру в приміщенні необхідно підтримувати в межах 25° С.

Ґрунт потребує щоденного **зволоження**.

За дотримання цих умов за 7–10 днів ви вже зможете побачити перші сходи.

Паростки злегка присипають торфом.

Тижнів за два сходи підживлюють комплексним мінеральним добривом (нітроамофоскою) у слабкій консистенції – 15 г/м².

Пікірування спаржі. Пікірування розсади потрібне, тільки якщо ви вирощуєте її в загальному ящику. Коли вона витягнеться у висоту до 15 см, пересадіть сіянці в більшу посудину, дотримуючись між ними відстані 10 см і злегка вкорочуючи під час пересадки корінь спаржі.

Підживлюють розсаду тільки через кілька днів після пікірування.

Ще за тиждень до посадки починають проводити загартовування, і щойно спаржа зможе перебувати на свіжому повітрі цілу добу, її висаджують у відкритий ґрунт.

Вирощування спаржі в домашніх умовах

Вирощувати в домашніх умовах можна тільки розсаду спаржі, яку потім пересаджують у відкритий ґрунт.

Утримувати в будинку придатну в їжу рослину з таким довгим і потужним коренем дуже незручно.

Аспарагус можна вирощувати в квартирі як декоративну рослину, а овочам місце на городі.

Посадка спаржі у відкритий ґрунт

Посадка спаржі у відкритий ґрунт здійснюється на початку червня.

Найкраще спаржу висаджувати на добре освітлених тихих місцях, бажано недалеко від стіни або паркану.

Оскільки спаржа не зносить перезволоження ґрунту, не висаджуйте її в місцях з близьким заляганням ґрунтових вод.

Правильний вибір ділянки для спаржі дуже важливий, адже ця культура може рости на одному місці 20–25 років.



Ґрунт для спаржі. Оптимальний для спаржі багатий, родючий супіщаний ґрунт.

Ділянку для спаржі починають готувати ще з осені: очищають від бур'янів і перекопують на глибину 40–50 см із внесенням на 1 м² 15–20 кг компосту, 70 г суперфосфату і 40 г сульфату калію.

Після того як зійде сніг, ділянку боронують з одночасним внесенням на кожен м² по 20 г аміачної селітри і по 60 г деревної золи.

Перед посадкою на ділянці роблять ямки завглибшки 30 і завширшки 40 см на відстані одного метра одна від одної.

Дно в борозні розпушують на глибину 15–20 см.

Потім на дно насипають гірку пухкого ґрунту такої висоти, щоб вона досягала краю ямки.

На горбок, що утворився в ямці встановлюють саджанець, попередньо вкоротивши його корінь до 3–4 см, засипають ямку ґрунтом, ущільнюють його і поливають.

Після того, як вода вбереться, ямку мульчують сухою землею.

Посадка спаржі кореневищами (вегетативне розмноження)

Розмножують цю рослину і кореневищами, їх приживлюваність досить висока. Найкраще садити її під зиму, тоді вже навесні можна отримати урожай.

Вегетативне розмноження передбачає використання чотирирічних високопродуктивних рослин.

Посадка спаржі базується на викопуванні кореневища з подальшим поділом його на частини з парою добре розвинених бруньок.

Для висадки кореневища в ґрунт потрібно очистити ділянку під спаржу від бур'янів, внести добрива: 15 г/м² сірчано-кислого амонію, 30 г/м² сульфату калію і 60 г/м² суперфосфату.

Після цього викопують канавки шириною і глибиною 30–40 см (глибина посадки).

Між рядами (канавками) слід витримати інтервал в 50–70 см.

Перед посадкою замочують кореневища в теплій воді на півгодини.

У траншеї укладають кореневища на відстані 30–40 см один від одного, акуратно розправляють коріння, засипають землею і поливають.

У міру осідання ґрунту підсипають землю, а перед настанням холодів мульчують грядку сухим листям.

ЯК ВИБРАТИ ЯКІСНЕ НАСІННЯ СПАРЖІ

Квіти спаржі дрібні, з часом вони перетворюються в червоні плоди розміром з горошину чорного перцю, всередині яких знаходяться 3–4 насінини.

Існує велика кількість сортів спаржі. Доцільно під час вибору насіння віддавати перевагу районованим видам спаржі, пристосованим до культивування в наших погодних умовах.



Такими є:

- біла спаржа;
- спаржа зелена;
- спаржа соєва.

Вирощувати спаржу не надто складно, однак ця рослина має одну особливість, яка полягає у тривалому очікуванні перших плодів.

Слід зробити вибір на користь якісного насіння від перевірених виробників.

Перед придбанням рекомендується переглянути фото найпопулярніших сортів.

Гібридні рослини більш пристосовані до несприятливих зовнішніх факторів і наших погодних умов.

В зв'язку з тим, що основне розмноження спаржі кореневищем, кореневища спаржі можна придбати в спеціалізованих магазинах, компаніях, що спеціалізуються на продажах розсади спаржі.

Чому не варто самому вирощувати насіння спаржі на городі

На городі можна вирощувати спаржу на насіння, але більшість фермерів залишають цю частину професійному розпліднику, оскільки насіння дуже вибагливе.

ЩО ВАРТО І ЩО НЕ СЛІД САДИТИ ПОРУЧ ЗІ СПАРЖЕЮ

Спаржа переносить сусідство будь-яких рослин, якщо вони ростуть на деякій віддалі від неї.

Відмінне сусідство для спаржі складуть:

- базилік;
- буряк;
- салат;
- петрушка;
- шпинат;
- помідори.

Між помідорами та спаржею існує симбіотичний зв'язок. Рослини томатів виділяють соланін, який відлякує спаржевих жуків, а натомість спаржа забезпечує природну хімічну речовину, яка стримує нематод. Ці дві культури, як правило, вирощують неподалік одну від одної. Тільки не забувайте залишити достатньо місця для того, щоб коріння обох рослин поширилися не зустрічаючись.

Кріп і петрушка також є прекрасними супутниками спаржі, оскільки обидва овоча також відлякують спаржевих жуків. Вони також можуть допомогти росту помідорів, тому грядка, на якій розміщені всі ці рослини, може бути хорошим овочевим конвеєром!



Ранньостиглі овочеві культури – шпинат, салат, або навіть буряк можна садити між рядами спаржі. В кінці літа можна завести ще одну культуру салату або шпинату, оскільки листя спаржі забезпечить вкрай необхідну тінь від літнього сонця.

Уникайте посадки цибулин, таких як часник або цибуля біля вашої спаржі, а також бульбоподібних культур, наприклад, картоплі. Спаржа пригнічується поруч із цими сусідами.

ЯК ПРАВИЛЬНО ДОГЛЯДАТИ ЗА СПАРЖЕЮ

Спаржа – рослина непримхлива. Догляд за нею складається з процедур, звичних для будь-якого садівника-городника: поливань, розпушування ґрунту навколо рослин і в міжряддях, прополювання, підживлення добривами.

Розпушування проводять на глибину 6–8 см, намагаючись не пошкодити коріння рослини. А в міжряддях перші два роки бажано вирощувати зеленні культури.

Полив спаржі. Перші півтора-два тижні після посадки спаржу поливають часто і рясно, в подальшому кількість води зменшують і поливати починають рідше. У посушливу погоду може знадобитися щоденний полив ділянки – ґрунт має бути весь час злегка вологим, інакше пагони стануть волокнистими і в їхньому смаку з'явиться гіркота.

Підживлення спаржі. Щоб прискорити ріст пагонів, після першого прополювання внесіть у ґрунт на ділянці розчин гною – 1 частина гною на 6 частин води.

Через три тижні спаржу підживлюють розчином пташиного посліду – 1 частина посліду на 10 частин води.

Останнє підживлення вносять перед початком заморозків, і складається воно з комплексного мінерального добрива.

Якщо ви перед посадкою спаржі підживили ділянку, то наступне підживлення починають вносити тільки на другий рік росту.

Догляд за рослинами спаржі після збирання врожаю повинен бути особливо ретельним, оскільки саме в цей час закладається основа майбутнього врожаю. Рекомендується розсипати в міжряддя перегній, деревний попіл або удобрювальну суміш, закрити їх на 5–7 см в ґрунт, потім полити. Ґрунт треба рихлити після кожного поливу або дощу.

ХВОРОБИ І ШКІДНИКИ СПАРЖІ

Хвороби спаржі. Спаржа досить стійка до захворювань, але іноді бувають проблеми і з нею. Найчастіше її вражають:

- ➔ **Іржа** – грибкове захворювання, що розвивається на спаржі в чотири етапи. В результаті уражені екземпляри відстають у розвитку і майже не дають пагонів, а в кінці літа передчасно жовтіють і припиняють вегетацію раніше, ніж сформують кореневу систему і закладуть у основи стебел бруньки. Зазвичай хвороба вражає спаржу, що росте на ділянках із вологонепроникним ґрунтом і з близьким заляганням ґрунтових вод. Сприяють розвитку хвороби і часті дощі.
- ➔ **Ризоктонія** – захворювання, що зустрічається зазвичай на коренеплодах, особливо на моркві. Спаржу уражає ризоктонія нечасто, проте такі випадки бували.
- ➔ **Коренева гниль або фузаріоз** – захворювання, що вражає багато рослин. Виникає вона на спаржі за тих же умов, що й іржа – за дуже високої вологості ґрунту.

Шкідники спаржі. Спаржа на городі не зазнає навали шкідників, але два недруги в світі комах у неї є:



- ➔ **Спаржевий листоїд** – завезений із Західної Європи разом зі спаржею. Це темно-синій жук із червоною облямівкою по спинці, який живиться ягодами, квітками і бадиллям спаржі. З'являється він навесні, але максимальну кількість жуків можна спостерігати із середини літа. Для боротьби зі шкідниками використовують спеціальні інсектициди.
- ➔ **Спаржева муха** – дрібна бура комаха з жовтими кінцівками, голівкою і вусиками, що харчується пагонами спаржі і проробляє в них ходи. В результаті пагони викривлюються, в'януть і відмирають.

Захистити спаржу від хвороб вам **допоможе весняне й осіннє профілактичне обприскування** рослин бордоською рідиною або іншими фунгіцидами – «Фітоспорином», «Топазом», «Топсином М».

У боротьбі з комахами надійні результати дає обробка спаржі «Вофатоксом» – малотоксичним препаратом без запаху або якимсь іншим засобом із цього ряду, який можна придбати в крамницях. Обробіть спаржу, щойно помітите появу шкідників.

Однак цього недостатньо: **необхідно регулярно оглядати грядки** і у разі виявлення яйцекладок видаляти і спалювати їх. Не допускайте появи на ділянці бур'янів і знищуйте омертвілі частини спаржі.

ЯК ЗБИРАТИ УРОЖАЙ СПАРЖІ

Зрізати пагони можна тільки з третього року вирощування спаржі – два роки знадобляться на те, щоб дати зміцніти кореневій системі.

Зрізають їстівні пагони обережно відгрібаючи від них землю там, де в ґрунті утворилася тріщина, і залишаючи на місці пеньки заввишки 1–2 см. Роблять це вранці або ввечері через день або щодня.



Не рекомендується в перший рік зрізання знімати з однієї рослини більше 5 пагонів, оскільки це може послабити кущ.

Урожай починають збирати від середини квітня, і цей процес розтягується до кінця II декади червня.

Збирання проводять виключно вручну.

Період збирання врожаю також залежить від регіону вирощування. Спаржу починають збирати, коли довжина пагону становить від 22–25 та до 30 см. Залежно від технології вирощування та догляду одна рослина може сформувати від 1 до 10 таких пагонів, відповідно, врожайність може сягати від 15 до 50 ц/га.

Навесні є ризик ураження пагонів, які збирають для споживання, заморозками. Уражені пагони стають непридатними для споживання.

Також період збирання врожаю має бути чітко регламентованим. **За сезон урожай можна зібрати лише один раз.**

Далі культурі варто дати відрости, сформувати вегетативну масу й закласти «сплячі» бруньки для врожаю наступного року, щоб накопичити поживні речовини.

Восени вегетативну масу скошують і прибирають з поля. Тож зимує лише коренева система, яка відростає навесні наступного року.

ЯК ЗБЕРІГАТИ СПАРЖУ

Пагони цього овоча довго не зберігаються. На 3-й день зберігання за кімнатної температури спаржа починає втрачати свої смакові властивості – соковиті і м'які пагони стають жорсткими і сухими.

Зберігають спаржу в холодильнику, загорнутою у вологу тканину, від двох тижнів до чотирьох місяців залежно від сорту й умов зберігання.

Не тримайте в цей час у холодильнику продукти з сильним запахом, інакше спаржа швидко його вбере.

Пагони укладають вертикально, оскільки у випадку зберігання в горизонтальному положенні вони деформуються.

Пагони спаржі можна заморозити, попередньо обернувши в тканину, харчову плівку або пакет. Під впливом низьких температур спаржа здатна зберігати соковитість.

Найбільш оптимальними умовами зберігання є висока вологість – 90%, і температура від 0 до 1° С. Саме таке середовище дозволяє протягом 3–4 тижнів зберігати смакові властивості спаржі. А шокова заморозка дозволяє зберегти соковитість пагонів спаржі.

ЯК ПЕРЕРОБЛЯТИ СПАРЖУ

Спаржу можна морозити, сушити, маринувати, готувати перші і другі страви.

Заморожування спаржі. Для більш тривалого зберігання вам потрібно буде злегка побланшувати спаржу в окропі і заморозити її.

Доведіть велику каструлю з водою до кипіння і приготуйте крижану ванну.

Наріжте спаржу приблизно на 3 см шматочки. Коли вода закипить, покладіть спаржу в казан.

На бланшування шматочків спаржі потрібно близько хвилини, хоча на товстіші стебла може знадобитися до півтори хвилини, а на більш тонкі – менше хвилини.

Коли час закінчиться, за допомогою щілинної ложки вийміть спаржу і **опустіть її в крижану ванну.** Залиште її в холодній воді принаймні на стільки ж часу, скільки ви її варили, а потім злийте воду і дайте спаржі висохнути на повітрі.

Після того, **як ваша спаржа висохне,** викладіть її в миску і накрийте шматочком поліетиленової плівки.

Помістіть у морозильну камеру приблизно на годину. Це початкове швидке заморожування не дасть можливості спаржі злипатися. Потім ви можете перекласти її в контейнер або мішок для морозильної камери для тривалого зберігання.

Заморожену спаржу зберігають близько року.

Сушка спаржі. Сушена спаржа зберігає всі свої корисні властивості в повному обсязі. Зберігається вона протягом 2–3 років. Особливо корисна спаржа для тих, хто стежить за своїм здоров'ям. Вона має сечогінний ефект, плюс низькокалорійна. Сушити овоч можна всіма доступними способами. Для цього паростки потрібно як слід промити і покласти на паперові



рушники. Після того, як рушники вберуть всю зайву вологу, рослину нарізають на шматочки довжиною 3–5 см. Варто уточнити, що мова йде про зелену спаржу (або аспарагус). Довжина нарізаних шматочків залежить від способу сушіння. Якщо температура сушіння не висока, то її можна нарізати невеликими шматочками. За високої температури вона більше сохне і сильно втрачає в обсязі. В такому випадку краще нарізати шматочки більш довгими.

Сушка в духовці. Процес сушіння в духовці дозволяє зберегти значну кількість вітамінів. Всього за три-чотири години можна отримати корисний продукт. Духовку нагрівають до температури 100° С. Потім туди ставиться розкладена на листу спаржа. Розкладіть промиту спаржу рівномірно на деку для подальшої сушки. Через певний час листи витягуються, і овочу дається півгодини для охолодження. Мінус цього виду сушіння полягає в тому, що спаржа може просто запектися.

Сушка в електросушарці. На процес приготування продукту потрібно мінімум часу (всього кілька годин). Такий вид сушки є гігієнічним, бо дозволяє уникнути контакту з комахами.

На свіжому повітрі. Сушка спаржі на відкритому повітрі під впливом сонячних променів потребує тривалого часу. І не факт, що овоч просохне рівномірно. Також недоліком цього способу є відсутність можливості заздалегідь передбачити прогноз погоди. Він цілком може виявитися несприятливим для сушіння, і спаржа може навіть загнити. Краще просушувати в теплу сонячну погоду. Тоді волога випарується швидше і овоч не зігніє. Сушити таким способом можна без постійного контролю, це одна з переваг такого виду просушування.

Сушка в мікрохвильовці. Рослина просушиться рівномірно, якщо нарізати її невеликими шматочками. Також під час самого процесу нарізану спаржу потрібно через рівномірні проміжки часу перемішувати.

Сушена спаржа анітрохи не поступається за корисністю свіжій або замороженій.

Зберігати сушену спаржу краще в місцях, недоступних для проникнення вологи, добре провітрюваних. Під час зберігання бажано уникати контакту з пахучими продуктами. Тару можна вибрати різноманітну, починаючи від картонних коробок, закінчуючи скляними банками.

Якщо продукт буде зберігатися в домашніх умовах, то найкраще підійдуть скляні або жерстяні ємності, герметично закриті. У нещільно закриту тару можуть проникнути різні комахи-шкідники.

Термін зберігання сухої спаржі всього два-три роки. Після закінчення цього терміну вона починає втрачати свої смакові й корисні властивості.

Сушена спаржа – відмінний варіант для людей, що підтримують здоровий спосіб життя. Її можна використовувати для приготування як перших, так і других страв. Супи, різні рагу, омлети – ось неповний перелік страв, які можна приготувати з цим продуктом.

Більшість українських господинь ще мало знайомі зі спаржею, тому шукайте рецепти страв зі спаржі в Інтернеті – їх там багато.

