

## Tips en suggesties

Asperges mogen niet uitdrogen. Leg ze daarom in een plastic zak in de koelkast, eventueel in een natte theedoek. Ongeschilde asperges zijn in de koelkast 7 dagen houdbaar. Geschilde asperges zijn 2 à 3 dagen houdbaar, ze moeten dan wel vochtig blijven. Maar leg ze niet in een bodempje water, want dan bederven ze snel.

Asperges kunnen ook langer bewaard worden. Schil ze dan eerst goed en vries ze ongekookt in porties in. Als u ze dan later wilt gebruiken, laat ze dan **niet** ontdooien. Breng water aan de kook en doe de bevroren asperges in het kokende water. Als het water weer kookt, geldt de algemene bereidingswijze weer. Op deze manier kunt u nog lang na het seizoen genieten van het witte goud!

## Voedingswaarde

De voedingswaarde per 100 gram asperges:  
(bron: voedingswaardetabel.nl)

- Energie: 73 kJ of 17 kCal
- Eiwit: 1,9 g
- Koolhydraten: 1,3 mg
- Calcium: 20 mg
- Ijzer: 1 mg
- Natrium: 4 mg
- Vitamine C: 20 mg

Voor en tijdens het oogstseizoen worden onze asperges niet bespoten. Daarom staan ze natuurlijk in de top 3 van de schoonste groenten van Nederland!

Naast huisverkoop leveren wij onze asperges en venkel aan veiling ZON, Venlo. Dit betekent dat wij voldoen aan alle Europese wet- en regelgeving. Ons bedrijf is GlobalGap en GRASP gecertificeerd.



## Lowie en Astrid Hupkens

Maubroekstraat 1

6015 RA Neeritter

Tel. 0475-565137

ahupkens@hetnet.nl

[www.facebook.com/Maatschap-Hupkens](http://www.facebook.com/Maatschap-Hupkens)



## ASPERGES

## “HET WITTE GOUD”



## Lowie en Astrid Hupkens

Maubroekstraat 1

6015 RA Neeritter

Tel. 0475-565137

ahupkens@hetnet.nl

[www.facebook.com/Maatschap-Hupkens](http://www.facebook.com/Maatschap-Hupkens)

## ASPERGES "HET WITTE GOUD"

Als in het voorjaar de zon gaat schijnen, begint ons hart sneller te kloppen. Wachten tot de eerste stengels hun kopje boven de grond uitsteken en dan is het seizoen begonnen!

Asperges zijn erg gezond, vochtafdrijvend en boordevol voedingsstoffen. Onze asperges zijn altijd vers, regelrecht vanaf het veld, zo op uw bord! Een gezond product voor een eerlijke prijs met een heerlijke smaak.



Het oogsten van onze asperges op het veld.

### Schil ze goed!

Leg de stengels voor het schillen een half uurtje in koud water. Pak een dunschiller of een aspergemes en schil vanaf het kopje in één beweging naar de onderkant. Doe dit overlappend, zodat de asperges perfect geschild zijn. Snij er aan de onderkant een klein stukje af. Nu zijn ze klaar voor bereiding.

### Algemene bereidingswijze

Leg de asperges in een ruime hoeveelheid water, met een beetje zout en een klontje boter. Breng het water aan de kook, draai het vuur laag en laat de asperges 6 à 8 minuten zachtjes koken. Neem de pan van het vuur en laat de asperges in het warme kookvocht zo'n 15 tot 20 minuten nagaren.

Haal met een schuimspaan of twee vorken de asperges uit het water en laat ze even uitlekken.



Nadat u onze asperges volgens de algemene bereidingswijze heeft klaargemaakt, zijn er tal van mogelijkheden om ze in een recept te verwerken. Asperges kunnen warm of koud gegeten worden, gekookt, gewokt, gegrild of uit de oven. Asperges laten zich ook uitstekend combineren met vis. Hiernaast vindt u een heerlijk lunchrecept. Laat u verrassen!

### Geschilde asperges, snel klaar!

Onze asperges worden zorgvuldig gesorteerd. U kunt bij ons terecht voor verschillende kwaliteiten, geschikt voor iedere beurs. Voor welke soort u ook kiest, de smaak is altijd gelijk, mits goed geschild!

Kwaliteit, versheid en een eerlijke prijs. Daar kunt u bij ons op vertrouwen. Om u nog beter van dienst te kunnen zijn, schillen wij voor een kleine bijdrage uw asperges. Gemak dient de mens!



### Probeer ook eens onze venkel!

Venkel is een heerlijke, frisse groente met de lichte smaak van anijs. Erg gezond, en vooral bekend om de goede werking bij maagklachten.

In onze folder over venkel kunt u alles lezen over deze veelzijdige groente. Met veel tips en recepten.

## GEGRATINEERDE ASPERGE-TOSTI

- \* 1 kg witte asperges, geschild
- \* 4 plakken gekookte ham
- \* 4 sneetjes brood, naar keuze
- \* pakje Knorr saus voor asperges, kant en klaar
- \* geraspte kaas
- \* zout, peper en paprikapoeder
- \* verse peterselie of tuinkers
- \* boter



Verwarm de grill voor.

Asperges koken volgens algemene bereidingswijze. Na koken goed laten uitlekken!

Verwarm de saus volgens de algemene bereidingswijze in een steelpannetje.

Rooster de sneetjes brood aan één kant, keer ze om en beboter de niet-geroosterde kant.

Verdeel de asperges over de sneetjes brood (eventueel kunt u ze op maat inkorten) en leg de plakken ham daarop.

Schenk de saus erover en bestrooi met geraspte kaas. Laat de tosti's ca 5 minuten onder de grill gratineren tot ze goudbruin kleuren.

Garneer met een toefje peterselie of tuinkers.



Meer informatie en recepten vindt u op:  
[www.limburgseasperges.com](http://www.limburgseasperges.com)

Volg ons op Facebook voor het laatste nieuws:  
[www.facebook.com/Maatschap-Hupkens](https://www.facebook.com/Maatschap-Hupkens)