

## ASPERGESOEP MET ZOETE AARDAPPEL

(voorgerecht voor 4 personen)

- 500 gram witte asperges, geschild
- 2 flinke uien
- 2 tenen knoflook
- 1 eetlepel roomboter
- ca. 300-350 gram zoete aardappel, geschild in kleine blokjes
- 1,25 liter water
- 2 kruidenbouillonblokjes
- klein beetje geraspte gember of scheutje gembersiroop
- 1 eetlepel verse of gedroogde dragon
- peper en zout naar smaak
- scheutje kookroom

Uien fijn snipperen en knoflook uitpersen. Daarna samen op middelhoog vuur aanfruiten en even laten sudderen. Snij na het schillen de asperges in stukjes van 1 cm en hou de kopjes apart.

Voeg aan het uien-knoflookmengsel water, bouillonblokjes, zoete aardappelen en asperges (zonder de kopjes) toe en breng dit alles aan de kook. Als het gaar is de soep pureren en de gember/dragon en aspergetopjes toevoegen. Voeg naar eigen smaak peper en zout toe. Nog heel even laten sudderen en dan opdienen.

Serveren met een lekker gepocheerd eitje op een roggebroadje of wat boekweitcrackers en je hebt een overheerlijke lunch!

Eet smakelijk!



## 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 ongekoekt 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

Al in de oudheid, door de Grieken, Romeinen en Chinezen, werd de asperge omschreven als een geneeskrachtig kruid. Voornamelijk door de stof asparagine, die een gunstige uitwerking kan hebben op een lage bloeddruk, nierfunctiestoornissen, hartkloppingen en leverkwalen.

Dankzij deze kwaliteiten zou je de asperge makkelijk in het rijtje van de superfoods kunnen plaatsen.

## ASPERGES

### “HET WITTE GOUD”



## Lowie en Astrid Hupkens

Maubroekstraat 1

6015 RA Neeritter

Tel. 0475-565137

mts.hupkens@gmail.com

[www.maatschap-hupkens.nl](http://www.maatschap-hupkens.nl)

[www.facebook.com/Maatschap-Hupkens](https://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 en sorteren van onze asperges.

### 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. Kijk voor heerlijke recepten of meer informatie ook eens op:

[www.aspergecentrum.nl](http://www.aspergecentrum.nl)



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 uitstekend, 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!

### Onze nieuwe producten:

Sinds 2021 verkopen we naast asperges en venkel ook aardbeien van eigen bodem. Daarnaast verkopen we inmiddels ook biologische zoete aardappelen, geteeld door Biologische Tuinderij De Waog te Neer.



## ASPERGE-ZALMPAKKETJES

(hoofdgerecht voor 4 personen)

- 2 kg witte asperges, geschild
- 2 el peterselie, fijngehakt
- 1 teen knoflook, geperst
- 75 g ongezouten roomboter, op kamertemperatuur
- 4 zalmfilets à 150 gr.
- 200 ml droge witte wijn
- 4 royale vellen aluminiumfolie



Verwarm de oven voor tot 200°C of steek de barbecue aan.

Prak de knoflook en de peterselie door de zachte boter. Voeg zout en peper naar smaak toe.

Leg op elk vel aluminiumfolie 500 gr. asperges. Leg er de zalmfilet op. Verdeel de kruidenboter over de zalmfilet. Vouw de folie omhoog en schenk de wijn in de aspergepakketjes.

Bestrooi met zout en peper naar smaak.

Vouw de pakketjes losjes maar goed dicht.

Stoom de asperges met de zalm in de voorverwarmde oven of op de barbecue in 45 min. gaar.

Lekker met stokbrood of een gepofte aardappel.

Eet smakelijk!

