



**Asperges, een karwei? Niet met deze tips!**

## **Aspergetips en weetjes**

**Asperges zijn een van onze favoriete lentegroenten! Ze zijn dan ook het witte goud: onze nationale trots, boordevol smaak. “Ons” traditionele seizoen start half april en loopt tot eind juni. Dan scoor je bij SPAR de lekkerste asperges van bij ons!**

**Asperges, een karwei? Niet met deze tips!**

## **Asperges makkelijk schoonmaken**

Vertrek vanuit de punt van de asperge en beweeg de dunschiller over de asperge naar beneden. Blijf deze handeling herhalen tot je rond bent. Wat overblijft aan de onderkant van de asperge noemt men 'het kontje'. Dit gedeelte mag je eraf breken.

***Ons geheim: je schilt het witte goud veel makkelijker door ze, voor het schoonmaken, ruim een half uur in koud water te leggen.***

Tip: red de restjes! De aspergeschillen en de onderste stukjes kan je nog gebruiken om een bouillon te maken. Want die is heerlijk als basis voor je [aspergesoep](#)! Gewoon de schillen een kwartiertje laten koken, het kookvocht zeven en als bouillon gebruiken.



## Asperges eenvoudig klaarmaken:

Er zijn 2 *manieren* om de lekkerste asperges eenvoudig thuis klaar te maken:

- **Manier 1:**

Breng water aan de kook en leg de geschilde asperges erin. Zet het vuur lager zodra het water opnieuw begint te pruttelen. Laat ze zachtjes verder koken afhankelijk van dikte (zie hieronder). Zet het vuur daarna uit en laat de asperges in het hete water met gesloten deksel een 10-tal minuten nagaren.

- **Manier 2:**

Leg de geschilde asperges in koud water en laat zachtjes aan de kook komen. Ook hier is de tijd afhankelijk van de dikte (zie hieronder). Zet het vuur uit, sluit je pot af met deksel en laat de asperges nog even nagaren.

Hou voor beide mogelijkheden de volgende tijden aan:

- Voor dikke asperges is de gaartijd ongeveer 15 minuten
- Voor middelgrote asperges is de gaartijd ongeveer 10 minuten
- Voor dunne asperges is de gaartijd ongeveer 8 minuten



## **Bewaren**

Verse asperges zijn het lekkerste! Daarom is het enorm belangrijk om ze in optimale omstandigheden bewaren, zodat ze hun heerlijke smaak behouden tot je er kan van smullen.

### **Hoe verse witte asperges bewaren in de koelkast:**

Wikkel de asperges in een vochtige theedoek en plaats ze in de koelkast. Zo blijven ze zeker enkele dagen goed.

### **Hoe gekookte witte asperges bewaren:**

Giet de asperges na het koken niet af, maar laat afkoelen tot op kamertemperatuur. Zet ze daarna afgedekt in de koelkast, zo blijven ze nog zeker 2 dagen goed.

### **Hoe witte asperges invriezen:**

Wil je witte asperges langer bewaren, kan je ze ook invriezen. Maak ze schoon volgens de aanwijzingen hierboven, doe ze direct in een diepvrieszak en vries in. Zo kan je ze 4 tot 6 maanden bewaren. Klaar om te smullen? Doe de asperges vanuit de diepvries rechtstreeks in een pan met water om te koken. Laat ze dus niet eerst ontdoien!



### Top 3 aspergegerechten

1. Lekker klassiek in [een koude schotel met ham](#)
2. Comfort food uit de oven: [taart met witte en groene asperges](#)
3. [Romige aspergesoep](#)

### Hoeveel witte asperges heb je nodig per persoon?

Afhankelijk van het recept dat je gaat bereiden en wat je bij de asperges gaat serveren. Ga je voor klassiek Vlaams en hebben de asperges de hoofdrol? Voorzie voor een hoofdgerecht ongeveer 500 gram witte asperges per persoon. Voor een voorgerecht halveer je deze hoeveelheid.

Serveer je de asperges als bijgerecht? Voorzie voor een hoofdgerecht ongeveer 250 gram witte asperges per persoon. Voor een voorgerecht halveer je deze hoeveelheid.



### **Wist-je-datjes**

- Een aspergestengel kan op een warme dag soms wel 7 cm groeien!
- Asperges bevatten veel voedingsstoffen bevatten en zijn dus erg gezond. Vooral magnesium, calcium, kalium, zink en fosfor zijn vertegenwoordigd, samen met verschillende vitamines zoals B1, B2 en B6.
- De meeste vitamientjes zitten trouwens in de kop!



**Onze top 3 recepten met asperges in de hoofdrol:**



Voorgerechten  
Bijgerechten

## Asperges à la flamande



Hoofdgerechten  
Voorgerechten

## Aspergetartaar met zalm en augurkjes



Hoofdgerechten

## Asperge- en ricotta soufflé omelet

---

Heb jij een van deze recepten geprobeerd? Of heb je zelf nog tips of vragen over asperges? Laat het zeker weten via [Facebook](#) of [Instagram](#) en gebruik de hashtag #lekkerspar.

---