



Upravo u rano proljeće kada se ponovno uspostavlja ciklus rasta u prirodi, kada su se zimnice potrošile, sušare ispraznile, ljudi su znali iskoristiti sve što priroda u tom prijelaznom periodu nudi pa čak i **samoniklo jestivo bilje** kao što je: kopriva, maslačak, matovilac, šparoga i sl. U rano proljeće na tržnicama je u ponudi i šparoga koja svojim hranjivim tvarima pomaže organizmu u prilagodbi i **detoksikaciji**.

Divlja šparoga je jedna od biljaka koje rastu samoniklo, najčešće u obalnom području, na stjenovitom tlu. Oplemenjena pitoma šparoga uzgaja se u povrtnjacima i u pravilu je krupnija i viša u odnosu na divlju. Cijenjena je zbog svojih jestivih, mekanih i sočnih izdanaka, a biljka se bere upravo u proljeće. Šparoga pripada najstarijim ljekovitim biljkama. Pradomovina šparoge je **Južna Europa** gdje se često pojavljuju kao samonikla biljka u priobalnom području.

Kod nas je posebno rasprostranjena kao samonikla biljka u Istri, Primorju i u Dalmaciji sa otocima. Sezona šparoga u području **Sredozemlja** traje obično od ožujka do listopada (ovisno o temperaturi).

. Najbolje uspijeva u klimatskim uvjetima pogodnim za uzgoj vinove loze. Istodobno nježna i aromatična u gastronomiji je omiljena kao povrtnica koja se dobro slaže sa najrazličitijim namirnicama:

jajima

,
mesom

,
ribom

,
rižom

ili

tjesteninom

Široka je paleta načina pripreme šparoga od juha, salata do paniranih šparoga i omleta kakva je primjerice istarska «fritaja». Kao hrana i lijek veoma je bila cijenjena još u **starom Egiptu**, dok je u **Kini**

poznata već oko 3000. g.p.n.e. Šparoge imaju najviše vode, preko 90%, a ostatak čine proteini, malo ugljikohidrata, biljna vlakna, vitamini i minerali. Vrlo malo ugljikohidrata i nimalo masti čine ju preporučljivom namirnicom u prehrani dijabetičara i osoba sa prekomjernom tjelesnom težinom. Šparoga sadrži oko 22 kcal na 100 g. te je kalorijski siromašna, ali nutritivno bogata namirnica.

Ljekovite i djelotvorne tvari:

1. asparagin,

2. arginin

3. jantarna kiselina

4. tirozin

5. tragovi holina

6. vitamini: A, B, C, folna kiselina

7. minerali: kalij, kalcij, magnezij i fosfor

8. mikro elementi: željezo, cink i bakar

Ljekovito djelovanje

1. djeluje kao *diuretik* (pospješuje izlučivanje tekućine iz tijela)
2. mali sadržaj ugljikohidrata čini ju odličnom dijetalnom hranom u prehrani *dijabetičara*
3. ima svojstva laganog *purgativa* budući da sadrži celulozna vlakna koja povećavaju volumen stolice i na taj način stimuliraju pražnjenje debelog crijeva, pa se izdanak šparoge ubraja u »korijenje koje otvara» uz komorač, peršin i celer
4. pospješuje rad jetra i bubrega, a savjetuje se i u dijeto terapiji nakupljanja mokraćne kiseline, *gihta* (arthritis urica) i *reume*
5. budući da sadrži sastojke poput folne kiseline, željeza, beta karotena i vitamina C važnih za stvaranje i sazrijevanje stanica krvi savjetuje se kod *anemije*

Šparoge s jajima i gorgonzolom



Sastojci (za 2 osobe):

1 svežanj šparoga, 4 jaja,
15 dg gorgonzole,
10 gr maslaca,
začini

Priprema

1. Odvojiti vrške šparoge od "trešća" (nejestivog dijela).
2. Prokuhati šparoge u malo vode.
3. Na rastopljenom maslacu popeći ocijeđene šparoge.
4. Dodati umućena posoljena jaja.
5. Dodati narezanu gorgonzolu i pustiti da se rastopi.

Posluživanje

Šparoge poslužite ukrašene kriškama rajčice.

dr. med. Sladana Divković

dopredsjednica Udruge za prevenciju prekomjerne težine-UPPT

ACU Medic centar Zagreb, J.Šižgorića 19 (Špansko)

Tel: 01 3456 974, Mob: 091 5801677

www.uppt.hr



□ □ □ □ □