

# Szparagi i rabarbar - majowa kuchnia sezonowa



Kalendarz kulinarny pozwala cieszyć się bardzo różnymi specjałami na przestrzeni całego roku. Po zimie w którą wpisane są mięsa, kasze, warzywa okopowe i kiszonki miło powitać lżejszą, wiosenną kuchnię. Dziś, to znaczy w czasach w których poziomki dostępne są w środku zimy, kuchnia nie zmienia się tak drastycznie wraz ze zmianami pór roku, ale niezmiennie najlepszymi potrawami na naszych stołach są potrawy przygotowane z produktów sezonowych. Poza smakiem mają też w sobie sporo uroku, bo przecież wszystko to, na co trzeba było długo czekać sprawia najwięcej radości. Chyba każdy zgodzi się z tym, że grzyby najlepiej smakują jesienią, a rabarbar i szparagi w maju.



*Rastauracja w pokoju - szparagowe menu Hotelu Moderno, maj 2020*

Wiosna zawsze przynosi apetyt na nowalijki, a wraz z nim kolejne smaczne premiery na straganach i ryneczkach. Świeże warzywa i owoce pozwalają odwołać się do przepisów wpisujących się w ramy zdrowej, lekkiej kuchni. Lżej dieta pozwala nieco poważniej myśleć o tym, by sięgnąć po letnie ubrania, a być może złapać nawet przysłowiową formę pod kostium kąpielowy.

Przełom kwietnia i maja to tradycyjnie okres, w którym rozpoczyna sezon na warzywa i owoce. Oczywiście wahania pogody mogą wywołać małe przesunięcia, ale to zupełnie naturalna kolej rzeczy. W erze globalizmu przyzwyczailiśmy się do tego, że poziomkami można zajadać się w styczniu, ale niezmienni prawdziwy smak i aromat kryją się w tym co świeże. Obecnie na straganach w Poznaniu i okolicach znajdziemy młode ziemniaki, bób, marchewki i kojarzone z majem szparagi. Od kilku tygodni bez problemu kupimy także rabarbar i pierwsze w tym roku truskawki.



*Rastauracja w pokoju - szparagowe menu Hotelu Moderno, maj 2020*

Jeśli szukacie podpowiedzi dotyczących tego co sezonowe i co warto kupić to podpowiadamy, że warto wyczulić się na takie produkty jak groszek, szczaw, całą gamę sałat ale też wczesne odmiany jabłek czy niedoceniany agrest. Jabłka i agrest, ale i wspomniany wcześniej rabarbar to bardzo wdzięczne i smaczne produkty do wykorzystania chociażby w produkcji deserów i kompotów. Gdy ceny rabarbaru i owoców zaczną spadać, warto sięgnąć po odświeżone przez znanych szefów kuchni

i restauratorów przepisy na owocowe zaprawy i kompoty. Nie ma większych wątpliwości co do tego, że domowych przetworów nie przebije żadna przemysłowa produkcja, a jest to nie tylko smaczne uzupełnienie domowej spiżarni na kolejne miesiące ale i pomysł na sympatyczny drobiazg, którym możemy obdarować rodzinę czy znajomych dzieląc nasz zapach do dobrej i zdrowe kuchni.

Czy pojawienie się wspomnianych warzyw i owoców przekłada na ofertę restauracji? Oczywiście, że tak, choć nie wszystkie ze wspomnianych produktów cieszą się równą popularnością wśród szefów kuchni. Bez chwili wahania można wskazać, że absolutną gwiazdą majowych kompozycji są szparagi. Znane i lubiane w Poznaniu ale i w całej Wielkopolsce, trafiają praktycznie do każdego możliwego menu. Serwowane są jako danie główne lub przystawka w połączeniu z sosem holenderskim, jajkami po benedyktyńsku czy z tartą bułką, ale także jako dodatek do ryb, makaronów czy w postaci risotto. Nie ma też większego problemu by trafić na szparagi w hamburgerach, a nawet w sushi. Najbardziej odważne wykorzystanie szparagów z jakim spotkaliśmy się w zeszłych latach to szparagowe ciasta, lody czy kompoty. Możemy się także spodziewać, że pod koniec sezonu szparagowego pojawią się szparagi w zalewach. Warto przemyśleć czy nie zrobić kilku słoików także w domowych warunkach. Łatwo znajdziecie w internecie przepisy na szparagi w kwaśnych i słonych zalewach. Można je także mrozić, nie będą oczywiście tak smaczne jak świeże, ale do makaronu czy risotto sprawdzą się idealnie.

Po latach zapomnienia na stoły wracają także agrest i rabarbar. Dzieje się to zarówno w domach dzięki blogerom i kulinarnym celebrytom ale i w restauracjach, w których szefowie kuchni bardzo chętnie sięgają po tradycyjne przepisy, często darując im nowe życie. To składniki z charakterem, na które trzeba mieć pomysł, ale jeśli się go znajdzie to rezultat potrafi być oszałamiający. Oba produkty powszechnie wykorzystywane są w deserach, chodnikach oraz kompotach i coraz śmielej w daniach głównych i zupach.

Jeśli wypatrzycie rabarbar i szparagi w jakiejś karcie menu to polecamy ich spróbować. Można założyć, że jeśli szef kuchni zdecydował się po nie sięgnąć to nie ma w tym przypadku.

W domowych warunkach warto zrobić kompot i poeksperymentować z agrestem jako dodatkiem do młodej kapusty. Rabarbar doskonale sprawdzi się w cieście drożdżowym oraz w postaci dżemów i sosów. Jeśli czujecie się w kuchni bardzo swobodnie to polecamy wykorzystać rabarbar jako dodatek do kaczki. Słodko-kwaśny rabarbar, podobnie jak jabłka czy kapusta z dodatkiem octu winnego, świetnie komponuje się z tłustym, wyraźnym w smaku mięsem.



Początek maja to również nieznaczne rozluźnienie reżimu związanego z próbą przeciwdziałania pandemii koronawirusa. Zachowując umiar i rozsądek podglądamy rynek gastronomiczny w Poznaniu i w okolicach sprawdzając w jaki sposób sezonowe produkty zostaną uwzględnione w kartach. Zachęcamy do ich poszukiwania na własną rękę i wyboru tych dań, które bazują na sezonowych produktach. Większość tego co pojawia się wiosną i wczesnym latem zalicza się do produktów zdrowych i dietetycznych. O licznych zaletach i właściwościach rabarbaru oraz szparagów łatwo przeczytać w internecie. Przy tej okazji Warto zwrócić uwagę że rabarbaru nie powinno się jeść na surowo ale o tym również znajdziecie więcej w sieci.

Biorąc pod uwagę okoliczności i pewnie łatwiej będzie się spotkać na ryneczku niż w restauracji. Jedzenie ma jednak ten ogromny plus że można się nim cieszyć nawet w niewielkim gronie. Życzymy udanych zakupów i ciekawych odkryć kulinarnych podczas wertowania majowych kart menu.

**Smacznego!**