

Šparoge

Šparoga je samonikla biljka, koja se pojavljuje u proljeće, a susrećemo je po cijeloj Hrvatskoj, poljima i vlažnim mjestima. Za razliku od pitomih šparuga, koje se daju uzgajati, s divljom šparugom (*Asparagus acutifolius* L.) to nije moguće.

Kao nježna i aromatična biljka šparoga se dobro slaže s različitim namirnicama, mesom i ribom, rižom i krumpirom, tijestom, sirevima, a obzirom na njena neizostavna ljekovita diuretička svojstva postala je obavezni dio dijeta protiv prekomjerne težine i dijabetesa.

Gorkastog je okusa, a njeni su meki izdanci kao stvoreni za pripremu s jajima. Razliko od Dalmacije, gdje se šparuge, uglavnom, pripravljaju na salatu (šparuge s jajima utvrdo), u Istri se udomaćila fritaja sa šparugama. Vrhove šparuga ili bljušparoga (*Tamus communis*) propirjamo na maslinovom ulju dok ne omekšaju i onda dodajemo razmućena jaja, sol i papar.

Osim kulturnih fritaja sa šparugama, istarska ugostiteljsko-kulinarska tradicija je ovoj, naizgled, prozaičnoj namirnici namijenila i mnoga – samo na prvi pogled – neobična jela: sipe sa šparugama, pasticcio ili canelloni sa šparugama, pašteta od šparuga, rižoto...

Šparoge su pravo proljetno povrće, a najčešće se beru između ožujka i svibnja, ponegdje čak i do srpnja. Mesnate stabljike šparoga uvijek su se smatrale vrijednim povrćem, a cijenjene su zbog svojega soptog okusa i blage teksture. Šparoge se posebno cijene već od 2000 godina. Potječu s Mediterana, no ubrzo su se počele kultivirati u cijelom svijetu.