

# La stagione degli asparagi: fonte di benessere

scritto da Enzo Radunanza | 18/04/2015



**Conosciuti fin dall'antichità per le loro proprietà terapeutiche, sono antidepressivi e ricchi di antisossidanti, contrastano l'insonnia e sono consigliati per perdere peso.**



L'asparago è un ortaggio primaverile ricco di qualità che rappresentano una vera fonte di benessere naturale. Si tratta di un **antidepressivo naturale** che contrasta astenia, sbalzi di umore e malinconia. Grazie alle **proprietà diuretiche**, che alleggeriscono la circolazione, è consigliato in caso di ipertensione arteriosa e, la scarsità di grassi e il contenuto di fibre alimentari, lo rendono un ottimo **alimento per perdere peso**.

Ma le qualità di questo vegetale, originario dell'Asia e diffuso nel Mediterraneo dagli Egizi, non sono finite. Gli asparagi, infatti sono anche **privi di colesterolo**, hanno un basso contenuto di sodio, sono ricchi di potassio e costituiscono una buona fonte di acido folico e di vitamine B1 e B6. Nelle varietà più grosse, è stata riscontrata una maggiore concentrazione di rame, zinco e manganese, mentre gli asparagi sottili hanno più ferro.

## Il “turione” è la parte commestibile dell’asparago

La parte che si mangia ossia i “**turioni**” contiene antiossidanti, tra cui la rutina, che difendono dai radicali liberi prodotti dall’organismo umano. Per capire l’importanza di questa proprietà va spiegato che i radicali liberi sono prodotti di “scarto” che si sedimentano nelle cellule e che svolgono una potente azione ossidante, accelerando il processo di invecchiamento cellulare e deprimendo il sistema immunitario. Le conseguenze sono una serie di malattie cardiovascolari e degenerative, oltre alla calvizie e all’invecchiamento. Inoltre danneggiano il DNA, ossia il patrimonio genetico, e i mitocondri, fondamentali per la produzione di energia.

Frutta e verdura sono alimenti molto ricchi di antiossidanti e diverse ricerche hanno dimostrato che un consumo costante di vegetali favorisce la prevenzione di disturbi cardiovascolari e di alcuni tumori della bocca, della laringe, dell’esofago, dello stomaco e dell’intestino.

Benchè, attualmente, gli asparagi si possano acquistare in ogni periodo dell’anno, i più teneri e gustosi sono quelli di stagione che **si raccolgono dalla fine di marzo agli inizi di giugno**. Il prodotto fresco sicuramente è più saporito, profumato e conserva maggiormente le proprie qualità perché più sono lunghi sono i tempi di conservazione, maggiori saranno i processi di invecchiamento.

## Notizie storiche

La coltivazione dell’asparago proviene dall’Asia e le origini antichissime sono testimoniate da alcuni dipinti degli Egizi i quali li offrivano agli dei perché ritenuti simbolo di fertilità. Fu proprio questo popolo che diffuse la coltivazione dell’asparago nel Mediterraneo.

I Romani li apprezzavano moltissimo e, oltre a descriverne le tecniche di coltivazione in appositi manuali, costruirono delle navi chiamate “*Asparagus*” perché servivano al trasporto degli ortaggi.

Personaggi eccellenti come Giulio Cesare, Catone e Plinio non mancarono di scrivere della bontà e delle tante virtù di questo prodotto della terra. Dopo la caduta dell’Impero romano, la coltivazione degli asparagi ebbe una battuta di arresto per essere ripresa nel Medioevo quando furono i monaci a introdurli nei loro orti anche per le riconosciute qualità terapeutiche.

Nel XV e XVI secolo la coltivazione dell’asparago fu avviata, rispettivamente, in Francia ed Inghilterra e, più tardi, in America dove inizialmente il prodotto veniva essiccato e usato a scopo medicamentoso come pianta officinale.

Attualmente il 70% della produzione proviene dalla Cina e la parte rimanente è divisa tra Europa e America. In Italia il Veneto e l’Emilia Romagna sono le regioni che hanno il primato nella coltivazione degli Asparagi.

## Varietà di asparagi

Le varietà di asparagi sono diverse anche se le più conosciute sono gli **asparagi Verdi** e gli **asparagi Bianchi**. A questi si aggiungono gli asparagi selvatici, i Violetti di Albenga, l’asparago Rosa di Mezzago e le Cime di Luppolo.

### Asparagi Verdi

Sono carnosì e dal sapore deciso ma dolce. Sono diffusi in Emilia Romagna (famoso l’**asparago verde di Altedo IGP**) ma anche in Campania, Lazio e Puglia.

## Asparagi Bianchi

Gli asparagi bianchi sono privi di colore perché il turione è fatto crescere completamente sotto terra e quindi, la mancanza di luce, non determina la fotosintesi clorofilliana. Pregiati e caratterizzati da un gusto delicato, si coltivano in Veneto (famosi quelli di Bassano del Grappa), Friuli Venezia Giulia e nel Nord Europa.

## Asparagi Violetti di Albenga

Il loro nome deriva dalla zona di coltivazione che conferisce anche le specifiche caratteristiche organolettiche. Gli asparagi Violetti di Albegna hanno le punte scure e i turioni hanno una colorazione che varia dal rosa pallido al violetto. Il gambo è morbido e il gusto molto dolce.

## Asparago selvatico o Vartise

Quelli conosciuti come Asparagi selvatici o "Vartise" sono dei germogli tenerissimi tipici del piacentino dove crescono spontaneamente sugli argini, lungo le siepi e nei terreni incolti. In realtà non sono degli asparagi veri e propri anche se, per la somiglianza di colore e forma e per l'analogo periodo di raccolta nella pratica vengono assimilati agli asparagi. Essi hanno innumerevoli proprietà benefiche: sono sedativi, aromatizzanti e antidepressivi. Sono, inoltre un ausilio per i crampi, per la carenza di estrogeno, per dolori mestruali e menopausa e per disturbi gastrici. Poiché appartengono alla famiglia della Cannabis, sono dei calmanti e contrastano l'insonnia.

## Tecniche di cottura degli asparagi

Dopo averli lavati con attenzione, gli asparagi si possono mangiare sia crudi che cotti in una pentola alta. Devono essere disposti in mazzetti di uguale lunghezza e con le punte verso l'alto mentre l'acqua salata deve arrivare a circa tre quarti dei gambi. Portare l'acqua ad ebollizione fino a quando sono cotti, quindi scolare e lasciarli evaporare.

Sarebbe preferibile consumarli crudi ma si possono anche conservare sotto vetro oppure congelarli. Va considerato che, con la cottura, gli asparagi perdono parte del sapore e dei valori nutrizionali in quanto i sali minerali si disperdono nel liquido di cottura e si alterano le percentuali di vitamine e acido folico. La cottura, tuttavia, migliora l'assorbimento di alcuni carotenoidi. In ogni caso, si consiglia di salare poco l'acqua di cottura, perché il sale tende a sottrarre minerali alle verdure. Il freddo e il surgelamento non danneggiano invece le vitamine.

Pellegrino Artusi, il quale riteneva che gli asparagi fossero cotti quando le punte piegano la testa, suggeriva di condirli con burro, grana grattugiato, maionese leggera e citronette.

## Conservazione degli asparagi

Gli asparagi vanno puliti e lavati in acqua fredda per eliminare le tracce di terra. Se non sono particolarmente freschi il gambo diventa duro e va tagliato. Per conservare più a lungo gli asparagi, la parte inferiore dei turioni va immersa in acqua fredda per alcune ore prima di asciugarli e conservarli in frigorifero.

Asparagi bianchi sotto vetro

Se si desidera conservarli **sotto vetro**, vanno cotti al dente, messi nei vasetti ancora caldi con le punte rivolte verso l'alto e ricoperti dall'acqua di cottura, dopo che si è raffreddata. Si procede, quindi, a chiudere i vasi ermeticamente e a sterilizzarli.

La **conservazione in freezer** può essere fatta a crudo (lavati e asciugati) o a cotto (lavati e bolliti per circa 5/6 minuti).

## **Curiosità sugli asparagi**

Nella **medicina ayurvedica** gli asparagi vengono adoperati con finalità terapeutiche. Dalle radici viene estratta una polvere con proprietà rinfrescanti, emollienti, toniche, depurative, ricostituenti, diuretiche, dimagranti, oftalmiche e perfino afrodisiache. Inoltre si somministra per la cura dei disordini nervosi, infezioni del cavo orale e nelle bronchiti.

### **Asparagi: Produzione e Vendita**

#### **Elenco Aziende:**

**Contatta La Gazzetta del Gusto se vuoi essere presente qui!**