L'asparago

Autore: Giuseppe Chella
Fonte: Città Nuova

È una pianta originaria dell'Asia ed apprezzata fin dall'antichità dagli egiziani, che la diffusero nell'area mediterranea. Un documento letterario relativo a questo ortaggio, 1a Storia delle piante del greco Teofrasto, risale a circa 300 anni avanti Cristo, mentre Catone, un secolo più tardi, cita questa pianta e ne descrive le tecniche di coltivazione. Plinio, il famoso naturalista, ne esaltò le virtù gastronomiche e le proprietà medicinali. L'asparago è una pianta della famiglia delle Liliacee che, a completo sviluppo, presenta fusti sottili ramificati, alti anche 2 metri, ed ha piccole foglie aghiformi. I fiori sono piccoli e giallastri ed i frutti bacche rosse grosse come piselli. Gli asparagi della nostra mensa sono i giovani, teneri fusti, detti turioni, che crescono da un ammasso di radici e sono raccolti prima che si sviluppino in steli. Di questo saporito ortaggio si mangia solamente la parte apicale dei turioni, perché quella basale è fibrosa. In Italia la coltivazione dell'asparago è diffusa soprattutto in Emilia Romagna, Veneto, Toscana, Piemonte, Campania, Puglia e Lazio. Questo ortaggio si adatta a particolari tecniche colturali e si può trovare, sui mercati, quasi in tutte le stagioni. Sono state selezionate diverse varietà di asparagi: da quelle tutte verdi a quelle tutte bianche, tra cui c'è da segnalare l'"asparago bianco" che si produce nel Veneto, nel territorio di Cimadolmo, in provincia di Treviso, che ha ottenuto di recente il prestigioso marchio Igp (Indicazione geografica protetta). Numerose anche le specie di gustosi asparagi selvatici spontanei che si trovano nelle zone boschive, nelle siepi e negli incolti. L'asparago è molto ricco di fibre, contiene pro- teine, idrati di carbonio, sali minerali (manganese, ferro, fosforo, calcio e magnesio), diverse vitamine A,B,C,E) ed una particolare sostanza: l'asparagina. Questo ortaggio nel nostro organismo esercita una notevole azione diuretica, proprietà apprezzabile nei casi di idropisia di origine cardiaca; è, inoltre, antidiabetico e depurativo; controindicato, però, per chi soffre di disturbi renali (calcoli o infiammazioni). Gli asparagi vanno cotti a vapore o nel minor quantitativo d'acqua possibile per non disperdere le sostanze. Alcune specie, infine, sono coltivate come piante ornamentali ed utilizzate soprattutto per ornare i mazzi di fiori.