



## Asparagi

Periodo di Semina:

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Periodo di Raccolta:

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Irrigazione:



Fila Singola - Irrigazione con farfallina

Terreno:

Tendenzialmente argilloso

Trasformazioni:



Sott'olio 270g

Descrizione:

Il termine asparago o asparagio (dal greco aspharagos, che &grave; dal persiano asparag, ossia germoglio) pu&grave; designare sia l'intera pianta che i germogli della specie *Asparagus officinalis* L.

Sono ortaggi primaverili teneri e succulenti ed estremamente ricchi di propriet&grave; benefiche.

L'interesse per questa pianta come ortaggio risale all'antichit&grave;, ma sembra che solo verso la fine del Medioevo abbia avuto inizio la sua coltivazione su larga scala.

Con la scoperta del Nuovo Mondo anche l'asparago varc&grave; l'oceano e trov&grave; nuovi terreni idonei alla sua coltivazione.

A livello mondiale i maggiori produttori sono Cina, Per&grave;, Messico, Stati Uniti e Sudafrica; in Europa Spagna, Francia, Germania e Italia, che presenta le maggiori rese unitarie. La tradizione mediterranea preferisce asparagi verdi, mentre nell'Europa del Nord e anche nel Veneto domina la preferenza per i turioni bianchi.

La parte commestibile della pianta &grave; il &ldquo;turione&rdquo; che possiede propriet&grave; diuretiche e lassative.

Gli asparagi sono particolarmente ricchi di una sostanza denominata glutatione utile a favorire la depurazione del nostro

organismo migliorando, cosà, la sua capacità di liberarsi di tutte quelle sostanze dannose.

Ache l'avocado, i cavoli ed i cavolini di Bruxelles ne risultano essere particolarmente ricchi.

Gli asparagi sono anche ricchi di antiossidanti, una qualità che li rende tra i vegetali maggiormente utili a contrastare i segni dell'invecchiamento.

Secondo alcune ricerche, gli asparagi potrebbero essere addirittura utili nel rallentare il processo di invecchiamento.

Gli asparagi contengono inoltre, elevati livelli asparagina, un aminoacido che costituisce un diuretico naturale, permettendo cosà all'organismo di espellere il sodio in eccesso.

Insieme ai topinambur, gli asparagi sono considerati particolarmente benefici per il nostro apparato digerente per via del loro contenuto di inulina, una tipologia di carboidrato che giunge intatto all'intestino e che rappresenta una fonte ideale di nutrimento per la flora batterica, con particolare riferimento ai lactobacilli. Oltre a supportare la digestione, gli asparagi sono considerati alla stregua di un vero e proprio antinfiammatorio naturale.

Gli asparagi sono ortaggi ipocalorici, 100 grammi apportano infatti solo 41 calorie al nostro organismo. Ricordiamo inoltre che sono poverissimi di grassi e hanno colesterolo pari a 0.

Varietà degli asparagi

La varietà più comune degli asparagi è costituita da ortaggi di colore verde scuro o verde chiaro ma, a seconda delle zone d'Italia, potremo trovare asparagi di colore bianco, rosa e viola.

È inoltre bene differenziare tra l'asparago coltivato (*Asparagus officinalis*) e l'asparago selvatico (*Asparagus acutifolius*) conosciuto anche come asparagina, la cui presenza può essere individuata in aree di campagna, pascoli e boschi.

Caratteristiche

L'asparago appartiene alla famiglia delle Liliaceae, genere *Asparagus*, cui sono ascritte oltre 240 specie.

L'apparato radicale è costituito da due tipi di radici:

- Principali: disposte a raggiera sulla "corona", carnose, cilindriche, prime di ramificazioni e ad accrescimento indefinito; possono raggiungere notevoli profondità e fungono da organo di riserva; se una radice principale viene tagliata non ramifica più e, per la difficoltà di cicatrizzare, tende a marcire.

- Secondarie: fibrose e più sottili, sono presenti lungo le radici principali e specialmente nella parte terminale e hanno funzione di assorbimento.

I turioni iniziano ad accrescersi ed a svilupparsi alla fine dell'inverno, quando la temperatura è in aumento, cioè quando si arriva a circa 10°C, perchè in queste condizioni comincia ad esserci una forte migrazione di sostanze nutritive che vanno dalle radici alle gemme (i turioni). Fuoriuscito dal terreno il turione si presenta con una forma allungata, più o meno spessa, e con la presenza di alcune foglioline caratterizzate dalla forma a scaglie. Quando il turione non è ancora spuntato dal terreno esso è bianco, tozzo, con l'apice tondeggiate, mentre quando esce dalla terra diventa sempre più rosato fino a diventare violaceo e poi verde per effetto della fotosintesi.

Tecniche di coltivazione

Il ciclo dell'asparago presenta le seguenti fasi:

- allevamento (primi due anni), caratterizzato da un forte sviluppo vegetativo; - produttività crescente (terzo e quarto anno) che corrisponde ai primi due anni di raccolta; - produttività stabile (quarto e dodicesimo anno); - produttività decrescente (dodicesimo e ventesimo anno).

L'asparago, per la sua permanenza nel terreno per più anni, non può essere inserito in una normale rotazione agraria, ma deve essere coltivato fuori rotazione; è considerato, comunque, una pianta miglioratrice per le profonde lavorazioni di cui necessità all'impianto, per le abbondanti concimazioni organiche e le ripetute sarchiature che richiede.

Dopo la piantagione bisogna avere molta cura che le piante attuino una vigorosa vegetazione, intervenendo, se necessario, per eliminare le erbe infestanti, gli attacchi di insetti e le eventuali malattie delle piante con mezzi manuali, meccanici seguendo sempre le normative europee. Se la stagione in cui ci si trova è asciutta, sia per la scarsità di piogge, sia perchè l'impianto è stato fatto su di un terreno sciolto, sarà utile un intervento di irrigazione, in genere nel periodo estivo, quando la raccolta è in via di completamento.

Nel periodo autunno-inverno, si attua il taglio dei fusti disseccati, lasciandone un piccolo pezzo, che servirà da segnale di riconoscimento per capire dove è posta la fila di zampe, per non danneggiarle con le successive lavorazioni, che saranno indispensabili, oltre per l'eliminazione delle malerbe, anche per evitare fenomeni di abbassamento di temperatura del suolo, o accumuli di umidità.

I fusti in precedenza tagliati vanno bruciati, per prevenire il pericolo di reinfezioni. Durante il secondo anno vengono

ripetute le stesse operazioni, e le piante vengono lasciate sviluppare liberamente senza essere sfruttate. Alla fine del secondo ed inizio del terzo anno, le fosse vengono colmate. Al terzo anno comincia lo sfruttamento dell' asparagiaia. Se l'impianto è destinato alla produzione dell' asparago bianco, le file vengono rinalzate in modo da favorire l'imbiancamento. Nel caso dell'asparago verde il terreno viene lasciato in pari. La prima raccolta dei turioni può essere effettuata nei mesi di marzo e aprile, e nel primo anno si può raggiungere una sessantina di giorni di produzione. Durante il periodo di raccolta si può rendere necessaria una fresatura leggera.

#### Terreno

Va effettuata in autunno o, al massimo, nell'inverno precedente l'impianto dell'asparagiaia. La lavorazione fondamentale è un'aratura a profondità di circa 60 cm. Successivamente si provvede ad erpicare e pareggiare la superficie del suolo; quando si attua l'impianto vengono aperte fosse parallele profonde 20-30 cm e larghe 50-70 cm, alternate a strisce della larghezza di 1-2 m dove viene accumulato il terreno rimosso.

#### Semina

L'impianto dell'asparagiaia può essere effettuato ricorrendo a diversi materiali, e precisamente:

- seme: la semina diretta è poco utilizzata in Italia in quanto il seme deve essere posto a una limitata profondità (1-2 cm) e in seguito il rizoma affiora velocemente dal terreno, con effetti negativi facilmente evidenziabili;

- zampe di uno o due anni: sono il materiale cui si ricorre nella tecnica tradizionale; le zampe possono essere messe a dimora sia in autunno, che all'inizio della primavera.

Per la messa a dimora si deve creare sul fondo delle fosse un cuscinetto di letame, a sua volta coperto da un sottile strato di terra (2-3 cm), su cui vengono poste le zampe. Successivamente queste ultime vanno coperte con uno strato di terra fine (3-4 cm). - plantule in cubetto dell'età di 60-70 giorni: è una tecnica cui si ricorre sempre più frequentemente negli ultimi anni. Per ottenere tale materiale si effettua la semina a 1-2 cm di profondità, in cubetti con un substrato pressato o in alveoli di polistirolo, e si mettono i contenitori a germinare a una temperatura di 24°C e a un'elevata umidità atmosferica. Dopo circa 12-18 giorni si ha la germinazione e dopo circa 2 mesi le piantine sono pronte per essere trapiantate in pieno campo. I vantaggi sono: elevata percentuale di attecchimento, riduzione della quantità di seme impiegato che rende più economico il ricorso a seme più costoso, contenimento dei costi d'impianto grazie all'uso di trapiantatrici meccaniche, utilizzo di materiale sano ottenuto su substrato inerte.

#### Produzione

La semina si esegue a marzo, raramente in giugno, in un terreno sciolto e sabbioso dove è possibile una maggiore raccolta di zampe. I semi vengono impiegati in ragioni 6-700 grammi per 100 metri quadrati di semenzaio. Si spargono in solchetti tracciati alla distanza di 30-35 centimetri e profondi 3-4 centimetri che, dopo la semina, vengono coperti in modo da formare una "costa" esposta al sole; questo facilita il riscaldamento del terreno, stimolando la germinazione del seme.

#### Raccolta e trasformazione

La produzione di turioni varia moltissimo da regione a regione, in funzione di vari fattori tra cui la varietà, il tipo di turione. La raccolta dei turioni è a scalare (giornalmente o a giorni alterni) nella coltura ordinaria e si esegue manualmente, con l'uso di un coltello a sgorbia, appena il turione è emerso per 10-12 cm o, nel caso dell'asparago bianco, appena spunta dalla baulatura. La raccolta meccanica può essere effettuata impiegando macchine agevolatrici, che portano i raccoglitori e permettono loro di lavorare seduti. Esistono anche macchine per la raccolta integrale, che tagliano i turioni ad una certa profondità, li sollevano e li convogliano su nastri trasportatori, per poi scaricarli in appositi contenitori. Il prodotto raccolto con questi macchinari è destinato soprattutto all'industria conserviera, perché i turioni non si presentano con una forma ottimale.

Dopo la raccolta, i turioni vengono selezionati, dividendoli in scarto, e commerciabili. Quelli commerciabili a sua volta vengono suddivisi in classi, in funzione della lunghezza, del calibro, della presentazione. Una volta selezionati vengono legati in mazzi cilindrici uniformi, del peso di 1-2 kg, e di 20 cm di lunghezza e poi lavati. Nella grande produzione la selezione viene effettuata con degli appositi macchinari selezionatori. Il prodotto deperisce molto rapidamente e pertanto è indispensabile abbassarne al più presto la temperatura per aumentarne la conservabilità. A tale scopo si ricorre sempre più spesso all'idro-refrigerazione, immergendo i turioni in acqua a 0,5-1°C. Il prodotto può essere destinato sia al consumo fresco che all'industria; in quest'ultimo caso può essere surgelato oppure inscatolato e cotto a vapore.

#### Clima

Molto dannose sono le basse temperature e le piogge, che possono ritardare o bloccare la raccolta, con la perdita del

prodotto. E' molto importante inoltre mantenere la temperatura minima ottimale per la crescita dei turioni durante il periodo di raccolta; le grandinate non danno gravi problemi in primavera in quanto sono rare, mentre in estate possono provocare danni sulla produzione dell' anno successivo. Un altro fattore negativo è il vento, che può provocare, specialmente nei terreni sabbiosi, danni per abrasione ai turioni in quanto può esservi il trasporto di sabbia

Come pulire gli asparagi

Prima di essere cucinati come di consueto, gli asparagi devono essere lavati e puliti. Rispetto ad altri tipi di ortaggi, non è difficile pulire gli asparagi serve solo uno spelucchino o un coltello a lama liscia con il quale compiere pochi e semplici passaggi.

Asparagi, usi

Gli asparagi si prestano a molti utilizzi in cucina. Con questo ortaggio tipico della primavera si possono realizzare primi, secondi piatti o contorni ma spesso apprezzatissimi sono anche gli asparagi come sono, semplicemente conditi con olio extravergine di oliva e limone.

Chi li apprezza esclusivamente per il loro gusto particolare e chi invece li utilizza anche per sfruttarne le proprietà benefiche. A questo scopo, quando di stagione, andrebbero mangiati una o due volte a settimana per assicurarsi il loro apporto nutritivo e per favorire la depurazione del corpo (tanto importante soprattutto al passaggio tra una stagione ed un'altra).

Gli asparagi, come abbiamo già detto, si possono utilizzare anche quando si sta seguendo una dieta dimagrante, dato il loro basso apporto calorico, la capacità di tenere a bada la fame e di stimolare la diuresi.

Ricette con asparagi

- TAGLIATELLE ASPARAGI E FONTINA
- PACCHETTINI SORPRESA
- RISOTTO AGLI ASPARAGI

Asparagi, abbinamento con erbe aromatiche e spezie

Per esaltare il caratteristico sapore degli asparagi potete cucinarli utilizzando il dragoncello. Grazie alla perfetta unione di questi due ingredienti potrete preparare contorni o salse gustose per i vostri piatti preferiti. Altri abbinamenti consigliati con gli asparagi sono: curry, pepe bianco, aneto e senape.

Asparagi, controindicazioni

Gli asparagi sono ortaggi che non presentano particolari controindicazioni, se non un eventuale ipersensibilità alla pianta. Attenzione in particolare chi è allergico alle piante della famiglia delle Liliacee a cui appartengono anche cipolla, aglio e porro. Sconsigliati anche a chi soffre di calcoli o disturbi ai reni dato che si tratta di alimenti ricchi in purine. Tra gli "effetti collaterali" degli asparagi vi è l'odore caratteristico che assume l'urina dopo il loro consumo, non c'è nulla da preoccuparsi questo è dovuto alla presenza di asparagina