

ASSAGGI E NEWS _ STAGIONALITÀ

Gli asparagi, ortaggi di primavera

di Alistra Silva | 20.04.2015



Stagione e raccolta degli asparagi

La piena stagione degli asparagi è compresa tra aprile e fine maggio, con il massimo della produzione nel mese di maggio. Tuttavia, gli asparagi nostrani (Puglia, Campania, Basilicata, Sardegna) iniziano a essere presenti sin da marzo. La produzione in alcune zone del Nord Italia (Veneto, Emilia Romagna, Piemonte) si protrae anche fino agli inizi di giugno. Le varietà di asparagi coltivate sono parecchie: dall'asparago bianco di Cimadolmo, di Bassano e di Cesena, all'asparago violetto di Albenga e di Napoli, da quelli verdi pugliesi a quelli di Santena (verdi con gran parte del gambo bianco).

Consigli per l'acquisto e la conservazione

Al momento dell'acquisto bisogna osservare prima di tutto le punte, le quali devono essere ben sode e compatte, non devono essere troppo aperte (segno che non sono freschi o sono stati raccolti in stadio avanzato di crescita), non devono essere ammaccate e non devono mostrare principi di marciume. I gambi dei turioni devono essere ben sodi (senza segni di appassimento) e poco legnosi e, se è possibile, bisogna anche verificare la base del taglio. Se questa è scura ed è anche molto bagnata significa che gli asparagi sono stati tagliati da diversi giorni e poi sono stati messi a bagno in acqua dal verduriere (così pesano anche di più!). Dopo l'acquisto, si possono conservare per uno o al massimo due giorni fuori frigo (in luogo fresco) con la base del gambo immersa in acqua fredda che va rinnovata quotidianamente. In alternativa si possono conservare in frigorifero per non oltre 4-5 giorni (meno se non sono freschissimi) in una busta di carta (quella del pane) o avvolti in un panno umido che va rinnovato almeno una volta.

Consigli per la cottura

Al momento di cuocerli, bisogna tagliare qualche centimetro della parte legnosa del gambo tenendo il mazzetto legato e utilizzando un coltello robusto. Si deve quindi pulire ogni gambo raschiando la base con un coltellino affilato o pelandola con un pelapatate. Dopo averli lavati accuratamente (le punte contengono sempre un po' di sabbia) è consigliabile legarli a mazzetti, così sarà più facile sistemarli in pentola senza rovinare le punte, scolarli a cottura ultimata e sistemarli sui vassoi. Per la loro cottura è ideale una pentola alta e stretta (meglio se con una sorta di colapasta inserito) nella quale gli asparagi vengono sistemati con le punte in su fuori dall'acqua già in ebollizione; essendo più tenere dei gambi sarà sufficiente il vapore per cuocerle. Perfetta è anche la cottura a vapore o in pentole per la cottura senz'acqua. Se la cottura avviene in acqua è meglio che sia salata in quanto ravviva anche il colore verde. A cottura ultimata (da 7 a 14 minuti, secondo le dimensioni), per mantenere il colore vivo e fermare la cottura è consigliabile raffreddarli in acqua e ghiaccio. Ciò non è necessario se si mantengono più al dente; tuttavia a fine cottura non bisogna lasciarli nella pentola (ovviamente senz'acqua) coperta perché diventerebbero scuri.

Gli asparagi in cucina

Gli impieghi in cucina sono innumerevoli: si usano come ingrediente negli antipasti, crespelle, lasagne, risotti, vellutate oppure si cuociono semplicemente al vapore e si mangiano in insalata. Il loro abbinamento ideale è con le uova e il formaggio.

Gli asparagi e la salute

Nella medicina popolare l'asparago era impiegato come drenante dei reni, del fegato e dei bronchi, inoltre avendo poche calorie non ha controindicazioni in caso di sovrappeso. Ha proprietà drenanti, depura, stimola la diuresi, è un'ottima fonte di sali minerali e di vitamine (A,B,C,E) ed è ricco di acido folico. Tuttavia, nonostante i suoi pregi, va ricordato che l'asparago apporta molti acidi urici, per questo non si deve eccedere nel consumo.

Come ci ricorda la campagna di promozione e informazione di UNAPROA "Nutritevi dei colori della vita" (<http://www.nutritevideicoloridellavita.com>) - finanziata con il contributo dell'Unione europea e dello Stato italiano -, il colore della frutta e degli ortaggi è un indizio importante per variare l'assunzione di sostanze preziose, proteggendo la salute e coprendo il fabbisogno di nutrimento del nostro organismo. Ogni colore (rosso, verde, bianco, giallo/arancio e blu/viola) corrisponde a sostanze specifiche, con differenti azioni nutrienti e protettive. Per l'asparago il colore è il verde. Ci sono due sostanze nutrienti che accomunano tutti gli ortaggi verdi, in particolare quelli a foglia: il magnesio e l'acido folico. Il magnesio è parte della molecola della clorofilla e nell'uomo contribuisce al normale metabolismo energetico e alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento, al normale funzionamento del sistema nervoso e di quello muscolare. L'acido folico o folato, invece, oltre a essere utile durante i primi mesi della gravidanza, contribuisce alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento e alla normale funzione del sistema immunitario.