

12 Maggio 2019

L'asparago bianco, principe di delicatezza sulla tavola di primavera

Questo ortaggio tipico delle regioni del nord è talmente tenero che si può gustare anche crudo in insalata. Perfetto l'abbinamento con le uova



Veneto

Crudi o cotti, gli **asparagi bianchi** sono tra i prodotti ortofrutticoli più apprezzati della primavera, tanto da divenire protagonisti dei menù degli chef più raffinati e di eventi gastronomici. **Teneri e dal sapore delicato** arricchiscono le insalate, accompagnano le uova e i formaggi. Doti conferite e affinate da una particolare coltivazione. L'asparago bianco è infatti **coltivato sotto terra** e, proprio per questa ragione, lontano dalla luce del sole, **il suo colore rimane bianco**.

Tipico delle regioni del nord come **Veneto, Lombardia, Friuli e Trentino Alto Adige**, si narra che l'asparago bianco fu scoperto per caso. Nel XVI secolo, a seguito di una forte grandinata, le punte degli asparagi furono distrutte e dato che i contadini non sprecavano di certo i frutti della terra, raccolsero ugualmente ciò che era rimasto dell'ortaggio sotto terra. Quella parte, per mancanza della luce solare, era ancora bianca e non verde-violetta come erano abituati a vedere. La sorpresa fu quella di scoprire un **prodotto delicato e gustoso** con caratteristiche molto diverse dall'asparago verde.

Oggi l'asparago bianco si caratterizza per la sua **grande qualità** e, nelle sue produzioni più famose, è considerato un prodotto di pregio come l'**Asparago bianco di Bassano** che, nel 1980, ha visto nascere un consorzio di tutela e nel 2007 ha conquistato il marchio Dop.

Gli asparagi bianchi **possono essere consumati crudi**, ma la cottura valorizza le loro caratteristiche. Anche solo sbollentati diventano un delizioso ingrediente. Se non si trova il prodotto fresco, sul mercato è disponibile anche il prodotto pronto all'uso e confezionato in latta. Gli asparagi sono selezionati, puliti e conservati al naturale, un metodo che ne preserva le caratteristiche organolettiche. In questo caso gli asparagi possono essere tagliati a fette e uniti agli ingredienti di una ricca insalata, magari servita con uova, un abbinamento tra i più apprezzati. Basta aggiungere sale, pepe e dell'olio extravergine d'oliva e il gioco è

fatto.

In cucina gli asparagi bianchi mostrano tutta la loro versatilità. Con il prodotto conservato al naturale si possono preparare rapidamente **primi piatti come un buon risotto, secondi e contorni**. Se invece si hanno a disposizione gli asparagi freschi, la prima cosa da fare è lavarli delicatamente ed **eliminare la base legnosa** : basta tagliare 3-4 cm. Si possono poi **cuocere al vapore per 10-20 minuti** a seconda dello spessore. Una volta cotti la mantecatura con burro addolcirà e completerà il loro sapore delicato.

Gli asparagi sono ricchi di vitamine (A, B e C) e sali minerali, sono **depurativi e diuretici**, perfetti anche per le diete ipocaloriche (circa 25 kcal per 100 grammi).
