

24 Aprile 2013

## Asparago da mangiare (e coltivare)

Gli asparagi sono ricchi di fibra, e vitamine A, B1, B6, C, acido folico, amminoacidi, carotenoidi e sali minerali (calcio, fosforo e potassio).



DEPURATIVI E DIURETICI

### Consumo

Sono indicati nelle diete dimagranti e hanno proprietà depurative e diuretiche (contengono asparagina), ma sconsigliati a coloro che soffrono di cistite, gotta e infiammazioni ai reni.

Conservate gli asparagi in frigorifero avvolti in un panno umido e consumateli entro 3-4 giorni. Fuori dal frigorifero possono mantenersi freschi per una giornata se si immergono i gambi in acqua fredda.

### Coltivazione

L'asparago è una pianta spontanea appartenente alle Liliace, pianta dalle origini antiche (il nome deriva dal persiano *sperega* che significa "germoglio") coltivata in Mesopotamia e conosciuta anche in Egitto. I greci cambiarono il nome in *asparagos*, "pieno di linfa".

Si tratta di una pianta perenne provvista di un rizoma (zampa) da cui, ogni anno, spunta la parte commestibile, il turione. La raccolta dei turioni va fatta non appena spuntano dal terreno, prima del loro sviluppo aereo (altrimenti si trasformano in steli con foglie, fiori e frutti). I germogli sono di colore bianco finché non spuntano in superficie, e poi, a contatto con la luce, diventano di colore rosa e violaceo, e poi verde più o meno intenso.

In Italia l'asparago è coltivato prevalentemente in Piemonte, Liguria, Veneto, Emilia-Romagna, Toscana, Lazio e Campania. Il periodo di raccolta comincia i primi di aprile e prosegue fino a giugno quando la temperatura del terreno raggiunge i 10°C.

foto: [1]Steve Albert [2]

### **Potrebbe interessarti anche**

State progettando un ?ritorno alla terra?? Guardate all?asparago veneto [3]

Asparagi: quest?anno saranno pi? gustosi grazie all?inverno freddo [4]

Arrivano gli asparagi di stagione, per purificarsi prima dell?estate [5]

Gli asparagi di Capitanata puntano all'IGP [6]

---

### **Links**

[1] [http://www.harvesttotable.com/2009/01/how\\_to\\_grow\\_asparagus/asparagus-sprouts/](http://www.harvesttotable.com/2009/01/how_to_grow_asparagus/asparagus-sprouts/)

[2] <http://www.harvesttotable.com/author/spalbert/>

[3] <https://www.territori.coop.it/territori/state-progettando-un-%E2%80%99Critorno-alla-terra%E2%80%99D-guardate-all%E2%80%99asparago-veneto>

[4] <https://www.territori.coop.it/territori/asparagi-quest%E2%80%99anno-saranno-pi%C3%B9-gustosi-grazie-all%E2%80%99inverno-freddo>

[5] <https://www.territori.coop.it/territori/arrivano-gli-asparagi-di-stagione-purificarsi-prima-dell%E2%80%99estate>

[6] <https://www.territori.coop.it/territori/gli-asparagi-di-capitanata-puntano-all'igp>