
L'asparago

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

L'asparago è un ortaggio noto fin da tempi remoti (fu coltivato dagli egizi che lo importarono dall'Asia, patria di origine, e molto apprezzato dagli antichi romani) che si trova spontaneo allo stato selvatico in molte zone d'Italia. Le piante sono formate da radici e da fusti sotterranei (rizomi) da cui spuntano le gemme che sviluppano i cosiddetti turioni, che sono la parte commestibile. I turioni degli asparagi coltivati possono essere di diversi colori: verdi, violetti ed anche bianchi se allevati al buio durante la crescita. Il nome scientifico è: *Asparagus officinalis* in considerazione delle sue proprietà salutari. Chi ha l'opportunità raccolga gli asparagi selvatici perché sono più ricchi di principi nutritivi rispetto a quelli coltivati. Questi ortaggi sono molto gustosi, ricchi di fibre, vitamine (A, B e C), amminoacidi, potassio, calcio, magnesio, ferro e selenio, sono poveri di sodio e poco calorici. Sono ricchi di rutina, sostanza che rinforza le pareti dei vasi sanguigni, ed hanno un buon contenuto di folati, che sono indispensabili per la moltiplicazione cellulare e riducono l'incidenza di gravi patologie congenite. Gli asparagi favoriscono l'appetito, stimolano l'intestino pigro e sono, soprattutto, diuretici e depurativi. Bisogna tuttavia rilevare che la proprietà diuretica è determinata dalla ricchezza di purine, che possono essere irritanti per i reni: ciò che rende questo ortaggio sconsigliato a chi soffre di insufficienza renale e cistite. L'asparago è caratterizzato dalla presenza di un amminoacido, l'asparagina, che fa parte della catena di importanti reazioni biochimiche ed è utilizzata per la preparazione di farmaci per il trattamento dei postumi da ubriacatura. Le purine e l'asparagina sono in parte eliminate con una bollitura prolungata. È presente, in questo ortaggio, anche l'arginina, che ha spiccate proprietà immunostimolanti. Inoltre è energetico ed indicato a chi fa sport. L'asparago di migliore qualità ha le punte ben chiuse e più il turione è colorato maggiore è la concentrazione degli elementi nutritivi.