

## Asparagi, star di primavera

Situazione al  
04/2004

L'asparago (*Asparagus officinalis* L.) appartiene alla famiglia delle Liliacee come le cipolle, l'erba cipollina, l'aglio e il porro. Originario verosimilmente del bacino del Mediterraneo, l'asparago veniva degustato già dagli antichi Egizi e dai Greci. La sua introduzione in Europa si deve ai Romani. Nel Medioevo i monaci dei conventi ne scoprirono le virtù curative e le qualità nutrizionali. Col tempo l'asparago divenne un ortaggio pregiato consumato da principi e re. Luigi XIV, il Re Sole, amava gli asparagi al punto da pretendere di trovarli in tavola tutto l'anno. Il suo giardiniere di fiducia sviluppò allora un sistema di coltivazione protetta che garantiva raccolti ininterrotti da gennaio a dicembre. Fino agli inizi del XIX secolo la coltivazione e il consumo di quest'ortaggio raffinato e molto caro fu prerogativa dei ricchi e solo nel corso del secolo si affermò come "prelibatezza di primavera" anche tra gli strati meno abbienti della popolazione.

## Un toccasana

Sulle proprietà terapeutiche dell'asparago si è oggi più certi che mai. Nella nostra provincia si sono diffuse in anni recenti coltivazioni specializzate lungo la Valle dell'Adige e il prodotto locale è raccomandato anche dagli esperti di scienze dell'alimentazione. Gli asparagi contengono pochissime calorie. Entrambe le varietà bianca e verde sono ricche di sostanze utili all'organismo nel periodo primaverile: asparagina (disintossicante), potassio, fosforo, calcio, ferro, acido folico (importante per combattere l'anemia), vitamina A, B1, B2, C e E. Cinquecento grammi di asparagi coprono interamente il fabbisogno giornaliero di vitamina C e di acido folico, al 90 per cento quello di vitamina E e circa al 50 per cento quello di vitamina B1 e B2. L'asparagina e il potassio stimolano le funzioni renali e hanno una spiccata azione diuretica che accentua l'eliminazione di sostanze tossiche e velenose.

Studi recenti rilevano inoltre come l'asparago contenga sostanze bioattive utili per combattere il cancro. Queste sono per esempio le saponine, ma anche i coloranti naturali delle varietà verde e violetta.

Pur trattandosi, come detto, di un ortaggio povero di calorie, nelle ricette della cucina tradizionale l'asparago è spesso abbinato a ingredienti che annullano questa sua qualità. È il caso della gustosissima ma ipercalorica "salsa bolzanina" che accompagna gli asparagi in Alto Adige.

## **Biologico è meglio**

Le tecniche di coltivazione dell'asparago, al pari di tutti gli altri ortaggi, si distinguono in convenzionale e biologica, a seconda che siano impiegati o meno concimi chimici e fitofarmaci.

Le moderne asparagie convenzionali sono provviste di un sistema di condotti sotterranei per la somministrazione della soluzione nutritiva composta da acqua e concime chimico; per prevenire le infestazioni da funghi, le piante vengono irrorate con antiparassitari.

Le aziende biologiche, invece, concimano le piante con letame o compost e contro i funghi utilizzano soluzioni di rame secondo quanto stabilito dalla direttiva UE in materia.

In Alto Adige sono presenti diverse aziende biologiche che coltivano asparagi e che li vendono direttamente ai consumatori.

## **Asparagi? Solo se di stagione e coltivati in loco**

A prescindere dalla scelta tra biologico e convenzionale, in ogni caso gli asparagi dovrebbero essere consumati tra l'inizio di aprile e l'inizio di giugno. Questo è infatti il periodo in cui sono presenti sul mercato gli asparagi locali, che vanno consumati freschi. Chi acquista asparagi bianchi o verdi fuori della stagione indicata non dimostra una spiccata coscienza ecologica, sia perché il trasporto degli asparagi da oltreoceano va a discapito della loro freschezza, sia perché non è garantita la tracciabilità di concimi chimici e pesticidi.

Il costo ambientale connesso al trasporto, inoltre, farà andare il boccone di traverso a qualcuno: secondo stime della Fachhochschule Osnabrück, per trasportare in aereo un chilogrammo di asparagi dal Sudafrica servono più di quattro litri di cherosene.

*Progetto cofinanziato dal Ministero delle Attività Produttive*