

Asparago

Asparago (*Asparagus acutifolius*) e (*Asparagus officinalis*). Famiglia : *Liliaceae*. Nomi dialettali *Spàrene*, *Spàrege*, *Sparago*.

Il nome deriva dal greco *aspharagos* e dal persiano *asparag*, che significano germoglio. Ha fiori che producono delle bacche rosse contenenti semi neri.

Descrizione: E' una pianta erbacea, fornita di un rizoma e radici carnose. Dal rizoma in primavera (da marzo a maggio) sorgono i giovani germogli detti **turioni**, che, raccolti ancor teneri, sono commestibili. I turioni non raccolti ramificano e crescendo emettono fiori e bacche. Le bacche sono nutrimento per gli uccelli, ma si dice che nell'antichità Plinio ne fosse particolarmente ghiotto e pare l'abbia definito *Prodigium ventrosi*. Le radici si raccolgono in autunno.

L'Asparago contiene asparagina, uno degli aminoacidi utile per la trasformazione degli zuccheri, rutina (rinforza i capillari), acido folico (presente in abbondanza), manganese e Vitamina A (aventi effetti benefici su legamenti, reni e pelle), fosforo e Vitamina B (contrasta l'astenia), calcio, magnesio, potassio ed è povero di sodio. Alcuni componenti sono metabolizzati ed espulsi tramite l'urina, per questo essa assume un odore, per taluni sgradevole per la presenza di composti di zolfo, e molto caratteristico.

Curiosità: Dioscoride, nei Discorsi dice “ *le radici cotte con vino, ovvero con aceto giovano... queste cotte lesse con fichi e ceci e mangiate nei cibi conferiscono à trabocco di fiele; medicano a dolori delle sciatiche e dell'orina...* ”. Inoltre veniva considerata dallo stesso, ma anche da Galeno, pianta afrodisiaca. Studi successivi hanno confermato l'azione della pianta sulle funzioni urinarie, ma con una minima influenza sulla sessualità del maschio e non in quella delle femmine, anzi in queste fa aumentare maggiormente la diuresi.

Come medicamento si usa la radice in particolare per dolori renali, idropisie, oligurie dei cardiaci.

Proprietà: diuretico declorante, sedativo del cuore.

Decotto: 50 gr di radici in un litro d'acqua, bollire per 15 minuti, freddare e berne 3 bicchierini al giorno a digiuno.

Consiglio: in erboristeria è possibile acquistare lo **sciropo delle 5 radici**, (pungitopo, asparago, finocchio, appio, prezzemolo) oppure il succo, da non somministrare in caso di infiammazioni delle vie urinarie.

In cucina si adoperano i germogli teneri per preparare contorni, frittate e minestre. Per le preparazioni si usano solo le parti tenere, scartando quelle più dure.

Risotto agli asparagi ingredienti per 4 persone: 250 gr. di riso per risotti, un mazzo di asparagi, mezza cipolla, brodo vegetale circa 1 l., parmigiano reggiano grattugiato a volontà, olio extravergine d'oliva mezzo bicchiere. A chi piace può aggiungere anche della panna da cucina 1 cucchiaino.

Spezzettare le cimette d'asparagi in segmenti di 2 o 3 cm. Rosolare in una teglia la cipolla tritata nell'olio extravergine, si versano gli asparagi; quando gli asparagi sono scottati si aggiunge il riso e si copre con brodo vegetale, avendo cura di lasciarne un bicchiere o più per aggiungerlo successivamente in caso che il risotto venga troppo asciutto, A cottura ultimata spruzzare pepe a piacere e parmigiano reggiano a piacere.

A chi piace con la panna, questa va aggiunta a cottura ultimata insieme al parmigiano. Il piatto va servito caldo.

Ottimi sono gli asparagi cotti all'aceto e conservati all'olio extravergine d'oliva e serviti, all'occorrenza, come contorni o negli antipasti.

ATTENZIONE!!! Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.