

## Gli asparagi selvatici



### La storia

L'asparago selvatico è una piccola pianta sempreverde cespugliosa, perenne, della famiglia delle Asparagacee, diffusa in tutto il bacino del Mediterraneo.

Gli asparagi selvatici iniziano a comparire sul finire dell'inverno e regalano raccolti generosi per quasi tutta la primavera.

Per raccogliarli è necessario saper riconoscere molto bene la pianta da cui si generano questi turioni dal tipico sapore amarognolo.



### La parola asparago è di origine greca

aspháragos, che a sua volta deriva dal termine persiano asparag=germoglio.

Ciò suggerisce l'origine orientale di questa pianta, che, con ogni probabilità, risale all'antica Mesopotamia.

Gli asparagi, secondo l'ultima classificazione Apg III, formano una famiglia botanica a sé stante, ossia quella delle Asparagaceae.

**Questa famiglia comprende oltre 300 specie di asparago**, di cui solo alcune sono presenti nel nostro Paese.

## Consigli per la raccolta degli asparagi selvatici



Veniamo ora alla raccolta degli asparagi selvatici, partendo da una premessa.

Così come per la raccolta ad esempio dei funghi porcini, quando entriamo nell'ecosistema del bosco, bisogna prestare massima attenzione alla natura.

Prima di avventurarvi alla ricerca di asparagi selvatici, dovete informarvi sulla presenza di un regolamento regionale di tutela del bosco che ne può disciplinare la raccolta.



### Dove trovarli e come raccogliarli

Per la raccolta degli asparagi esistono due tecniche.

La prima prevede di reciderlo quando ancora è tenero, a circa 20 cm dalla punta.

Ciò può avvenire se l'asparago è abbastanza lungo, staccandolo nella parte non legnosa. Così facendo, la parte che rimane del fusto spiga emette nuovi getti laterali.

Un'altra tecnica per la raccolta degli asparagi viene praticata estirpandoli dal terreno.

In questo modo si asporta anche la parte bianca sotterranea per circa 5-15 cm.

Bisogna avere molta cura a non danneggiare la pianta madre, se si opta per questo tipo di raccolta.

## Le benefiche proprietà degli asparagi

**Gli asparagi selvatici sono caratterizzati dal tipico sapore amarognolo, e sono ideali per le più svariate ricette in cucina.**

Sono molto ricchi di sostanze nutritive, per lo più protettive e stimolanti.

Nello specifico, 100 g di asparagi forniscono 25 mg di Vitamina C, pari a 1/3 del fabbisogno giornaliero di una persona adulta.

Forniscono anche il 75% delle necessità quotidiane di acido folico, vitamina indispensabile per la moltiplicazione cellulare e la sintesi di nuove proteine.

Gli asparagi selvatici sono altresì un'ottima fonte di caroteni, che poi l'organismo trasformerà in vitamina A. questa vitamina è dotata di proprietà antiossidanti, protettive della pelle e delle mucose.

Contengono inoltre vitamina B2, necessaria per trasformare gli alimenti in energia.