

Gli editoriali.

Come cucinare gli asparagi

Scopri come cucinare gli asparagi in tanti modi diversi e quali sono le loro proprietà benefiche per il nostro organismo.

Gli **asparagi** sono **verdure primaverili** gustose e versatili che si prestano bene a tante preparazioni diverse. Inoltre, si puliscono facilmente e non richiedono una cottura elaborata. I **germogli** sono la parte più buona e più utilizzata ma, in realtà si possono usare anche i **gambi**, sebbene abbiano una consistenza più dura e siano meno saporiti. Scopriamo insieme le caratteristiche degli asparagi e qualche idea per gustarli.

Tipi di asparagi

Quanti tipi di asparagi ci sono? La risposta è: **oltre 200!** Si distinguono per **aspetto, sapore e origine**, che può essere **selvatica** oppure da **coltivazione**. Quelli più comuni sono certamente gli **asparagi selvatici** (o asparagina) che tutti possiamo raccogliere facendo una passeggiata in campagna. Questa tipologia è tra le più saporite e le più sottili, perfetta quindi per molte ricette. Oltre a quelli selvatici, i tipi di asparagi più diffusi sono:



- **Asparagi verdi:** sono i più comuni e croccanti e hanno un sapore deciso;
- **Asparagi bianchi di Bassano:** tipici del Veneto, sono molto spessi e hanno un sapore delicato con una piccola nota amarognola;
- **Asparagi bianchi di Cimadolmo:** anche questi sono di origine veneta ma sono ancora più grossi e croccanti;
- **Asparagi di Badoere:** anche questi sono veneti, crescono solo in una zona tra i fiumi Sile e Dese, possono essere verdi o bianchi e hanno un sapore delicato;
- **Asparagi montine:** sempre veneti, sono di un verde intenso e hanno un sapore amaro;
- **Asparagi violetti di Albenga:** sono originari della Liguria e sono unici, sia per il colore violaceo che per il sapore intenso. Sono prodotti di qualità utilizzati soprattutto nell'alta ristorazione;

- **Asparagi francesi:** sono bianchi, sottili e con le punte rosate.

Le proprietà degli asparagi

Gli asparagi hanno moltissime **proprietà benefiche per il nostro organismo**: innanzitutto, sono composti per la maggior parte da **acqua** e **fibre**, dunque sono perfetti, ad esempio, quando si segue una **dieta**, perché fanno sentire subito sazi e **hanno poche calorie**. Le fibre, inoltre, favoriscono l'**attività intestinale**. Gli asparagi poi contengono anche:

- **vitamina C**, che è un potente antiossidante e aiuta a rafforzare il sistema immunitario;
- **vitamina K**: migliora la capacità di coagulazione del sangue e la salute delle ossa;
- **sali minerali** come **calcio**, **magnesio** e **potassio**, che regolano i livelli di colesterolo e la pressione sanguigna e, in generale, contribuiscono al corretto funzionamento dell'apparato cardiocircolatorio;
- **acido folico**, fondamentale soprattutto per le donne in gravidanza;
- **asparagina**: è un aminoacido che favorisce la **depurazione** dell'organismo perché ha **proprietà diuretiche** e aiuta a smaltire il sodio in eccesso.

Bisogna precisare, però, che gli asparagi possono avere delle controindicazioni: sono, infatti, sconsigliati a chi soffre alcune patologie, come disturbi renali o la gotta.

Come cucinare gli asparagi: i metodi

Come anticipato, gli asparagi sono ingredienti molto **versatili** in cucina e possono essere preparati in vari modi. Vediamo quali sono i principali.

Come cucinare gli asparagi in padella

È una delle preparazioni più semplici per mangiare gli asparagi come contorno. Basterà pulirli, asciugarli e tagliarli a pezzettini: se il gambo è molto spesso, può essere tagliato a fettine sottili per ottenere una cottura migliore. Mettere poi un **cucchiaino d'olio d'oliva** in una padella e farlo riscaldare con uno **spicchio d'aglio**: aggiungere gli asparagi con un po' di **sale** e in seguito sfumare con del **vino bianco**. In alternativa, gli asparagi possono essere cotti in padella con qualche noce di **burro**.

Come cuocere gli asparagi bolliti

Gli **asparagi lessati** possono essere mangiati da soli come contorno, oppure possono essere utilizzati in altre ricette. Per farli cuocere al meglio, è bene **legarli con uno spago da cucina** e metterli in una pentola di acqua bollente già salata. La cottura deve essere breve, **al massimo 20 minuti**, altrimenti gli asparagi diventeranno troppo morbidi e tenderanno a sfaldarsi. Quando sono pronti, vanno scolati e poi possono essere mangiati sia freddi che caldi, conditi con **olio**, **limone** e **aceto**.

Le ricette con gli asparagi

Con gli asparagi ci si può davvero sbizzarrire in cucina perché si sposano bene con tanti altri ingredienti e sono dunque adatti a qualsiasi tipo di ricetta. Ecco qualche idea:

- **Uova:** gli asparagi sono molto buoni **ripassati in padella con le uova strapazzate**, oppure per realizzare una buonissima **frittata** che, tagliata a quadratini, può anche diventare un piatto **finger food** per antipasti o aperitivi.
- **Torta salata:** può essere farcita ad esempio con asparagi, uova e pancetta, oppure con salumi e formaggi di vario tipo o anche con i soli asparagi;
- **Pasta:** queste verdure sono perfette per i primi piatti, ad esempio in ricette come spaghetti con **pomodorini e asparagi**, penne con **asparagi e ricotta** oppure **panna**, fusilli con **salsiccia e asparagi** o ancora la **lasagna bianca con asparagi e besciamella**;
- **Riso:** anche con il riso si può davvero spaziare, ad esempio con il risotto **asparagi e gamberetti**, oppure **asparagi e speck o pancetta** tagliati a listarelle, o ancora **asparagi e formaggi**, ad esempio con il gorgonzola;
- **Carne:** gli asparagi possono essere un ottimo **contorno** per i secondi di carne o per farcire, ad esempio, degli **involtini di vitello**;
- **Pesce:** allo stesso modo, gli asparagi possono accompagnare i secondi di pesce, ad esempio il filetto di **salmone** o il **branzino** al forno.

Ora che conosci le tipologie e le proprietà benefiche degli asparagi, non ti resta che dare spazio alla tua fantasia in cucina con queste buonissime verdure di stagione!