

ASPARAGO SELVATICO (*Asparagus acutifolius*)



Altri nomi: asparago pungente, asparago spinoso, asparagina.

L'asparago selvatico (asparagus acutifolius) è una pianta della famiglia delle Liliaceae reperibile in tutto il bacino mediterraneo. I nomi comuni "asparago spinoso" e "asparago pungente" derivano dalle caratteristiche spine poste alla base dell'apparato foliare.

Il periodo della raccolta inizia a marzo, aprile, ossia con l'arrivo della bella stagione, le piante si trovano lungo i lati delle strade dove ci sono anche i rovi, la pianta si chiama asparagina ed è pungente, i rami non hanno foglie ma aghetti.

Per raccogliere i germogli ci vuole un buon occhio, spuntano attorno alla pianta madre e sono sempre nascosti tra i rovi, (meglio munirsi di guanti e cesoie.).

Da non confondersi con il luppolo selvatico o con i germogli di pungitopo (entrambi chiamati anche "asparagi selvatici", i cui germogli vengono ancora oggi raccolti a primavera nelle campagne e nei luoghi incolti per farne ottimi risotti, frittate e minestre.

Fiori e frutti.

In primavera genera dei piccoli fiori bianchi profumatissimi a grappoli da cui si generano bacche rosse di piccole dimensioni. In alcune regioni mediterranee la fioritura avviene in tarda estate, spesso dopo abbondanti temporali, in questo caso le bacche raggiungono la piena maturazione nel corso dell'inverno.

Habitat e distribuzione.

Da 0 a 1300 metri, comune in prossimità dei boschi e in luoghi incolti.

L'asparago selvatico è utilizzato in cucina fin dai tempi dei tempi, adorato soprattutto dai romani, anche se c'era chi, come il grande Giulio Cesare, non condivideva affatto l'amore per questa pianta dal sapore molto intenso. Il sapore dell'asparago selvatico è certamente più forte di quello coltivato, ma la pianta è comunque diffusa allo stato non spontaneo un po' ovunque.

In erboristeria vengono utilizzate soprattutto le radici dell'asparago ma anche gli apici possiedono ottime proprietà curative, prevalentemente diuretiche, depurative, dimagranti. Possono essere usate pure per combattere l'eccesso di sudore.

Ricette culinarie.

Come già detto, il piatto ideale per gustare gli asparagi selvatici è il risotto per cui, eccovi la ricetta:

Risotto agli asparagi selvatici (ingredienti per 4 persone)

1 mazzetto di asparagi selvatici appena colto

2 porri

Olio d'oliva

Sale e pepe

Brodo q.b.

400 gr di riso

1 bicchiere di vino bianco

Facoltativo: 1 bustina di zafferano

20 gr di burro.

Preparazione: Pulite gli asparagi, privateli della parte più dura e tritateli grossolanamente. Attenzione che negli asparagi selvatici le parti dure sono di più di quelli da serra, per cui calcolate poco più della metà. Nel frattempo pulite e affettate anche i porri e metteteli a soffriggere in padella con l'olio. Quando cominceranno a dorarsi aggiungete anche gli asparagi e fateli rosolare. Mettete a tostare il riso, mescolando con un cucchiaino di legno. Versate nella padella il bicchiere di vino e fatelo sfumare. Una volta evaporato versate il brodo in cui a piacimento avrete sciolto una bustina di zafferano: attenzione perché a un risotto perfetto il brodo va messo gradualmente, tenendo d'occhio il tempo di cottura del riso. Salate e pepate. Appena prima di servire mantecate con il burro e, se gradite potete aggiungere una grattugiata di parmigiano.

Frittata di asparagi selvatici.

Spezzettate gli asparagi selvatici con le mani, partendo dalla punta, a tocchetti lunghi 2 cm. Lavateli bene con dell'acqua corrente e lasciateli a bagno per 2-3 minuti in modo da eliminare qualsiasi traccia di terra, quindi scolateli con l'aiuto di uno scolapasta.

Scottate gli asparagi selvatici in una padella con dell'acqua leggermente salata per 5 minuti, scolateli e fateli intiepidire.

In una ciotola mettete le uova intere, il parmigiano reggiano grattugiato, il sale, il pepe (ricordate che gli asparagi sono già stati leggermente salati) e, con una frusta amalgamate tutti gli ingredienti.

Unite quindi gli asparagi ormai tiepidi, mescolare delicatamente e procedere in padella antiaderente, come per una frittata di verdura normale, facendo attenzione che il fuoco non sia troppo alto al fine di lasciare che si formi una crosticina dorata, prima di girarla con l'aiuto di un coperchio o con un rapido movimento del polso (come fanno i cuochi provetti!), al fine di dorarla da ambedue le parti.

Come preparare la **ricetta di asparagi selvatici in umido** (ricetta sicula).

In Sicilia dicono che l'asparago selvatico sia il dono più raro e prezioso che la terra sicula abbia fatto. Possiamo approfittarne anche noi con i doni della nostra terra ticinese!

In un tegame di coccio far appena arrossare due spicchi d'aglio nell'olio bollente, adagiarvi sopra le cimette d'asparagi, pulite come per la ricetta del risotto, abbassate la fiamma e rivoltate gli

asparagi con un cucchiaino di legno: l'olio d'oliva li ammorbidirà. Quindi aggiungere vino bianco e qualche cucchiainata d'acqua, un pizzico di estratto di pomodoro e il sale. Coprite il tegame e cuocete adagio evitando che si asciughino (aggiungere eventualmente qualche goccia di vino bianco e acqua).

A cottura ultimata "incantare" gli asparagi con un filo d'olio d'oliva crudo.
Servire tiepido.

CREMA DI ASPARAGI. Lessate gli asparagi e poi frullateli con olio e sale ed un po' di besciamella oppure di panna da cucina. Spalmate la crema ottenuta sul "pane abbrustolito" o su bistecche e fettine ai ferri.

CROSTATA DI ASPARAGI E RICOTTA. Fate soffriggere, asparagi a pezzetti e cuocere alcuni minuti. Aggiungete del prezzemolo. A cottura ultimata unite trecento grammi di ricotta, due cucchiaini di parmigiano reggiano o grana padano e due torli d'uovo. Disponete il tutto su una pasta di crostata salata e cuocete in forno per trenta minuti.

TAGLIOLINI CON GLI ASPARAGI. Fate soffriggere, il guanciale tagliato a listarelle e gli asparagi a pezzettoni; aggiungete un po' di peperoncino e vino bianco da far evaporare, poi tre o quattro pomodorini essiccati tagliati a metà (N. B. i pomodorini non devono cuocere del tutto, ma rimanere duri!). Lessate i tagliolini, scolateli ben bene e poi ripassateli due minuti in padella a fuoco vivo. Prima di servire spolverizzate con pepe possibilmente macinato al momento.

ASPARAGI IN INSALATA ALL'ANTICA. Lessate in poca acqua gli asparagi e poi conditeli, insieme con uova sode a spicchi, con olio di montano oppure olio extra vergine d'oliva, sale, limone e pepe.

♥ OGNI VOSTRO SUGGERIMENTO È GRADITO !! ♥