

Giovanni Ballarini

ASPARAGI

**Ortaggi gustosi, poetici e
misteriosi**



6 marzo 2016

*La presente plaquette,
che non ha speranze
d'essere pubblicata
da un'editoria italiana
in profonda crisi,
é un omaggio agli amici*



Erano i giorni più belli della primavera ... sostavo rapito davanti agli asparagi, aspersi d'oltremare e di rosa, e il cui gambo, delicatamente spruzzettato di viola e d'azzurro, declina insensibilmente fino al piede - pur ancora sudicio del terriccio del campo - in iridescenze che non sono terrene.

Marcel Proust
À la recherche du temps perdu

ASPARAGI CIBO DI GENERALI E DI RE E IMPERATORI

Giulio Cesare

É con gli asparagi che il generale Giulio Cesare scopre il burro a tavola.

Nel 222 avanti Cristo, i consoli Marcello e Scipione conquistarono l'Insubria, attuale Lombardia e a Milano, la città più popolata del tempo, é di passaggio Giulio Cesare, invitato a cena da Valerio Leone, che fa servire un piatto d'asparagi conditi non con l'olio d'oliva cui erano abituati i commensali romani, ma con burro fuso (*olei loco infunderat unguentum*).

Di fronte all'imbarazzante situazione Cesare, da uomo intelligente e avveduto, dice la celebre frase: "*de gustibus non disputandum est*" (non si può discutere sui gusti personali), facendo capire ai suoi ufficiali, che non si obietta quando si è ospitati da qualcuno.

Con riferimento al generale Giulio Cesare Augusto, Svetonio, per narrare una sua rapidissima azione militare, scrive che c'era voluto

meno tempo di quanto ne servisse per lessare gli asparagi (*citius quam asparagi coquantur*).

Otto Bismark

Gli asparagi sono collegati anche a un altro celebre generale, Otto Eduard Leopold von Bismarck-Schönhausen, per un piatto con le uova, che probabilmente non gli ha mai gustato.

Alla Bismarck è un tipo di preparazione culinaria, di carne o verdura con l'aggiunta di un uovo cotto all'occhio e la definizione di questo piatto risale alla fine del XIX secolo, quando il cancelliere tedesco era un simbolo di potenza ed energia, come l'aggiunta di uova a un piatto che in questo modo diviene forte e robusto.

Luigi XIV Re Sole

Sono i re che amano gli asparagi e presso la corte di Luigi XIV, il Re Sole, il suo giardiniere La Quintine riesce a far gustare asparagi al ghiotto monarca perfino nel mese di dicembre e per questo a Versailles è eretto un obelisco in onore di chi è riuscito a coltivare gli asparagi tutto l'anno.

Napoleone III

Napoleone III ritiene gli asparagi così indispensabili nelle cene intime con donne avvenenti, da rimandare il convivio nel caso che il cuoco non li avesse preparati.

ASPARAGI DI PITTORI

Édouard Manet

Due sono i quadri d'asparagi dipinti da Édouard Manet.

Nel 1880 l'artista dipinge un mazzo d'aspa-



ragi bianchi dalle punte violacee, legato da due cordini quasi color oro che ricordano due fedeli matrimoniali, con varie tonalità

di grigio, adagiato su un letto verde di cicoria che si armonizza con il colore del tavolo di marmo sul quale poggia la composizione.

Il soggetto non manca di suggerire allusioni erotiche e al contempo umoristiche e a proposito di questo dipinto, oggi a Colonia presso il Wallraf-Richartz-Museum, Georges Bataille scrive che "Questa non è una natura morta come le altre: morta, sì, ma al contempo vivace".



Il dipinto era stato commissionato a Manet da un banchiere grande intenditore d'arte che lo pagò mille franchi, nono-

stante che il pittore ne avesse chiesti solo ottocento.

Per sdebitarsi in modo elegante e al tempo stesso spiritoso, Manet dipinge un secondo quadro con un solo asparago, che invia al suo

mecenate con un biglietto “Ne manca uno al vostro mazzo”.

In secondo quadro con un unico asparago é ora a Parigi al Musée d'Orsay.

ASPARAGI DI SCRITTORI E SCIENZIATI

Marco Valerio Marziale

*Mollis in aequorea quae crevit spina Ravenna
Non erit incultis gratior asparagis*

La tenera spina che é cresciuta nella marittima
Ravenna,
Non sarà più saporita dei silvestri asparagi.
Marziale, Epigrammi Libro XIII, XXI

Marco Valerio Marziale (38 o 41 – 104 E.C.) epigrammista latino, non solo cita gli asparagi, ma anche la loro qualità tra quelli coltivati e quelli selvatici.

Marcel Proust

Asparagi, narra Marcel Proust, hanno un'emanazione misteriosa capace di trasformare un vaso da notte in un'anfora di profumo

Mi sembrava che quelle sfumature celesti palesassero le deliziose creature che s'eran divertite a prender forma di ortaggi e che, attraverso la veste delle loro carni commestibili e ferme, lasciassero vedere in quei colori nascenti d'aurora, in quegli abbozzi d'arcobaleno, in quell'estinzione di sete azzurre, l'essenza preziosa che riconoscevo ancora quando, l'intera notte che seguiva ad un pranzo in cui ne avevo mangiati, si divertivano, nelle loro burle poetiche e volgari come una favola scespiriana, a mutar il mio vaso da notte in un'anfora di profumo.

Marcel Proust - *À la recherche du temps perdu*

Quando si mangiano gli asparagi, l'urina assume un odore caratteristico, sul quale si sono dette fiumi di parole e scritti torrenti di pensieri, senza poter arrivare a un'unica e chiara certezza.

Quasi certamente intervengono diversi ordini di fattori.

Da una parte può esservi una diversità delle varietà di asparagi, ma soprattutto talune disuguaglianze genetiche e metaboliche.

Da un'altra parte sono importanti le differenze di sensibilità percettive olfattive e quello che per uno è un mefitico tanfo solfureo, per altri, come Marcel Proust è un profumo.

Ma questa è un'altra storia da considerare meglio più avanti.

Achille Campanile

Achille Campanile è scrittore umoristico d'alto livello che nel suo libro *Gli asparagi e l'immortalità dell'anima* (1974) afferma che “non c'è alcun rapporto fra gli asparagi e l'immortalità dell'anima”, ma non per questo gli è impedito di narrare i pregi di questo ortaggio.

Antoine Augustin Parmentier

Noto come agronomo, igienista e nutrizionista, Antoine Parmentier (1737 – 1813), celebre soprattutto per aver propagandato l'uso della patata, per questo é stato oggetto anche di una satira di Achille Campanile.

Vasti furono i suoi interessi soprattutto per l'alimentazione dei poveri, ai quali destinava le patate, e non pare si sia interessato agli asparagi, se non per quelli viola di Albenga, frutto della bonifica delle paludi del fiume Centa (XVIII secolo) da lui chiamati zucchero genovese e che da buon gastronomo si faceva portare a tappe forzate in carrozza a Parigi.

ASPARAGI NEL CINEMA

Gli asparagi non possono mancare nel cinema, soprattutto negli ultimi tempi, quando la cucina imperversa.

Solo qualche citazione.

“Ieri abbiamo servito un avvilente asparago stracotto... Nel mio ristorante la cucina non é un logoro matrimonio, é ancora passione” così esclama l’infuriata madame Mallory, titolare del rinomato Le Saule Pleureu (Amore, cucina e curry, 2014, L. Hallström).

“Asparagi con le mani! Oddio a che serve dilapidare milioni in un ristorante se v’intestardite a non mangiare da cristiani”, Albert Spica (Il cuoco, il ladro, sua moglie e l’amante, 1989, P. Greenaway).

Che agli asparagi siano attribuiti poteri afrodisiaci é noto ma sarà forse doveroso aiutarli e nel tortino di asparagi é aggiunto il Viagra, il colore é simile e non comparirà e nessuno se ne accorgerà. É l’idea di Lele (Filippo Nigro) diventato mammo per fare sesso con la moglie Silvia (Claudia Pandolfi) con situazioni imbarazzanti (Amore, bugie & calcetto, 2008, L. Licini).

Anche il cinema storico s’interessa agli asparagi e da qui la ricetta attribuita (ma sarà vera?) al principe Talleyrand (Claude Rich) che la descrive al suo acerrimo nemico Fouché (Clau-

de Brasseur): “tagliate le punte a pezzi piccoli come fossero piselli, soffriggeteli nel burro con un po’ di santoreggia e quando saranno cotti amalgamate con rossi d’uovo” (A cena con diavolo, 1993, E. Molinaro).

Manca Ugo Tognazzi, ma non la figlia Maria Sole Tognazzi che ne L’uomo che ama (2008) presenta un risotto agli asparagi tra Monica Bellucci e Pierfrancesco Favino, in un amore difficile: abbandonare o essere abbandonato.

ASPARAGI, UNA STORIA ANTICA

L’asparago (*Asparagus officinalis*) è una pianta erbacea e perenne spontanea e selvatica, originaria dell’Asia, probabilmente della Mesopotamia, poi addomesticata e trasformata in orticola. Il suo nome deriverebbe originariamente dal persiano *sperega*, con significato di germoglio e in seguito i greci adottano il termine *asparagos*, che significa pieno di linfa.

Dall'Asia e in particolare dalla Mesopotamia l'asparago si diffonde e certi reperti egiziani comproverebbero che attraverso l'antico Egitto si sarebbe diffuso nel bacino del Mediterraneo e in Asia Minore circa duemila anni fa.

I primi documenti scritti sono del greco Teofrasto, che nella Storia delle piante, terzo secolo prima dell'era corrente (E. C.), e Catone, un secolo più tardi, ne descrive il profilo agronomico. In Romani, infatti, ne fanno buon uso in cucina e Plinio nella sua *Naturalis Historia* (79 prima dell'E. C.), ne esalta le qualità gastronomiche, il metodo di coltivazione, di preparazione e di "produzione, come più tardi fa anche Apicio.

Agli imperatori romani gli asparagi piacciono al punto che con un'ardita immaginazione si suppone facciano costruire apposite navi per trasportarli a Roma, navi denominate asparago (*asparagus*), ma molto più probabilmente solo per la loro forma allungata come gli asparagi.

Marziale elogia nei suoi Epigrammi questi ortaggi con una tenerissima, consigliando di as-

saggiare quelli provenienti dal litorale sabbioso di Ravenna e che arrivano a Roma per la delizia dei ricchi.

Sono i Romani che a mano a mano che conquistano nuove terre, diffondono gli asparagi e ne stimolano la coltivazione e anche durante il Basso Impero e nel Medioevo rimangono in auge e sono ricercati, anche per merito delle sue qualità terapeutiche, depurative e diuretiche, fate conoscere dalla Scuola Medica Salernitana.

Nel millecinquecento inizia la coltivazione dell'asparago in Francia, che giunge all'apice della popolarità nel milleseicento presso la corte del Re Sole, e ad ogni modo gli asparagi rimangono per lungo tempo un alimento di lusso, che possono permettersi soltanto i ceti più agiati. Sempre durante il millecinquecento gli asparagi divengono popolari in Inghilterra e, in seguito, sono introdotti nell'America Settentrionale.

Fino a questo periodo si conosce solo l'asparago verde, ma, all'incirca nel millecinquecento si scopre anche l'asparago bianco. Nel

millesettecento vi é una svolta nelle colture dell'asparago, con la comparsa negli orti d'Olanda, Belgio e Francia, di una nuova "varietà di dimensioni mai viste, che diversamente dagli asparagi verdi coltivati in prevalenza fino a quei tempi, presenta pregi qualitativi e quantitativi nettamente superiori. Le nuove varietà é una grande conquista e il grosso e eccellente asparago d'Olanda arriva e si diffonde anche in Italia.

In Italia le varietà di asparagi sono coltivate prevalentemente in Piemonte, Liguria, Veneto, Emilia-Romagna, Toscana, Lazio e Campania.

In Veneto e in Friuli Venezia Giulia la produzione dell'asparago è concentrata verso quello bianco.

Gli asparagi sono stati visti come possibili coltivazioni in serre pressurizzate, di orti su suolo marziano e dovrebbero dare soddisfazione perché adorano le terre ferrose e siccome lì la gravità è un terzo della nostra, verrebbero altissimi.

ASPARAGI E LORO VARIETÀ

L'asparago é coltivato nei campi oppure in serre dette asparagiaie, e in due modi: tramite la semina da marzo a giugno, trapiantandone in seguito i rizomi, oppure direttamente per trapianto.

Un'asparagiaia inizia a produrre già dopo 2-3 anni e continua la produzione per un'altra dozzina d'anni. La produzione ogni 100 m² è di 60–100 kg.

Le varietà di asparagi si distinguono soprattutto per aspetto, sapore e tipologia di coltivazione; la composizione chimica, invece, risulta pressappoco la stessa. L'asparago bianco, ad esempio, è tale perché coltivato in assenza di luce, così facendo viene bloccata la fotosintesi naturale.

Le principali varietà sono le seguenti.

Asparago bianco di Conche

Asparago bianco di Zambana De.Co.

Espárrago de Huétor-Tájar, IGP registrata il 15 marzo 2000 (Spagna)

Asparago bianco di Cimadolmo, IGP registrata il 9 febbraio 2002

Asparago verde di Altedo, IGP registrata il 19 marzo 2003

Espárrago de Navarra, IGP registrata il 23 marzo 2004 (Spagna)

Asperge des sables des Landes, IGP registrata nel 15 novembre 2005 (Francia)

Asparago Bianco di Bassano, DOP registrata il 13 settembre 2007

Asparago di Badoere, IGP registrata il 15 ottobre 2010

Brabantse Wal asperges, DOP domanda presentata il 6 novembre 2013 (Paesi Bassi)

Asperges du Blayais, IGP domanda presentata il 19 agosto 2014 (Francia)

Asparago di Cantello, IGP domanda presentata il 17 ottobre 2014

Nobile asparago bianco di Verona
Asparago bianco di Cantello

Asparago rosa di Mezzago

Asparago violetto di Albenga

Grosso di Erfurt

Mary Washington

ASPARAGI DI CAMPO E DI SERRA

Sia pure simili, per certi aspetti diversi sono gli asparagi di campo e quelli di serra.

Asparago di campo

L'asparago di campo è costituito per il 91,4% di acqua.

I valori nutrizionali sono per circa la metà di proteine (che corrispondono a 3,6 grammi ogni 100 grammi). Il contenuto in carboidrati è del 44% (pari a 3,3 grammi di zuccheri solubili, 2 grammi di fibra e assenza di amidi). I lipidi sono contenuti in ragione del 6% (pari a 0,2 grammi ogni 100 grammi di cui circa la metà di polinsaturi, l'altra metà di saturi e solo tracce di monoinsaturi). La parte edibile dell'asparago di campo è del 87%.

Calorie ogni 100 grammi per l'asparago di campo 25 Kcal. L'apporto calorico è basso, indicato per alimentazione ipocalorica. Indice glicemico: 15.

Asparago di campo contiene Vitamina C in ragione di 18 mg/100 grammi, vitamine del

gruppo B (niacina per 1 mg/100 grammi, tiamina per 0,21 mg/100 grammi e riboflavina 0,29 mg/100 grammi), Vitamina A in ragione di 82 microgrammi/100 grammi.

Apporto di sali minerali: il fosforo è il sale minerale maggiormente presente nell'asparago di campo contenuto in ragione di 77 mg/100 grammi, seguito dal calcio (25 mg), dal ferro (1,2 mg).

Asparago in serra

L'asparago in serra costituito per il 92% di acqua.

I valori nutrizionali dell'asparago di serra sono per circa la metà di proteine (che corrispondono a 3 grammi ogni 100 grammi), con un contenuto in carboidrati del 42% (pari a 3 grammi di zuccheri solubili, 2.1 grammi di fibra e assenza di amidi). I lipidi sono contenuti in ragione del 8% (pari a 0,1 grammi ogni 100 grammi di cui circa due terzi di polinsaturi, un terzo di saturi e solo tracce di monoinsaturi). In questo caso la parte edibile risulta in percentuale del 52%.

Calorie ogni 100 grammi: asparago di serra 24 Kcal, apporto calorico basso, indicato per alimentazione ipocalorica. Indice glicemico: 15
Asparago di serra contiene Vitamina C in ragione di 24 mg/100 grammi, vitamine del gruppo B (niacina per 0,9 mg/100 grammi, tiamina per 0,27 mg/100 grammi e riboflavina 0,25 mg/100 grammi), Vitamina A in ragione di 13 microgrammi/100 grammi.

Apporto di sali minerali: il fosforo è il sale minerale maggiormente presente nell'asparago di serra contenuto in ragione di 65 mg/100 grammi, seguito dal calcio (24 mg), dal ferro (1 mg).

Asparagi nel proprio orto

Gli asparagi vanno seminati a inizio primavera e dopo circa due mesi, le piantine che sono nate vanno trapiantate e irrigate, ma solo l'anno successivo, tra febbraio e aprile, compariranno i primi turioni utili per la raccolta.

Il turione dell'asparago verde va raccolto prima che la pianta cresca e si trasformi in steli,

mentre per l'asparago bianco la raccolta va fatta prima che faccia capolino dal suolo.

Le piante di asparagi vivono piuttosto dieci, dodici anni e i turioni si raccolgono ogni anno a partire dal secondo, purché se ne lascino almeno un paio come riserva di nutrienti per la pianta fino alla stagione successiva.

Gli asparagi preferiscono suoli permeabili e privi di ristagno, con capacità di reggere anche alti gradi di salinità, con una temperatura ideale tra i 15° e i 25°.

PRODUZIONE E CONSUMI DEGLI ASPARAGI

L'asparago è coltivato in sessanta paesi del mondo, con un clima variabile che va dal temperato freddo al tropicale, nella quantità di circa otto milioni di tonnellate. La Cina è in testa con circa sette milioni di tonnellate (88 % della produzione mondiale). A seguire il maggior produttore di asparagi è il Perù con il 4% della

produzione totale di asparagi e la Germania, maggior produttore europeo di asparagi, con una produzione totale di asparagi pari a 1,3%.

In Italia si producono 35.000 – 40.000 tonnellate, in prevalenza di asparago verde (80%). Le superfici coltivate italiane sono in Puglia 26%, Veneto 24%, Campagna 18%, Emilia Romagna 11%, Lazio Toscana 10%.

L'Italia é un modesto esportatore di asparagi nel mondo, mentre ne importa circa 5.000 tonnellate soprattutto dalla Spagna, con una piccola quota anche dall'America (Perù).

In Italia (anno 2013) il consumo di asparagi rappresenta solo l'1,4% degli ortaggi (mesi aprile-giugno) e le famiglie che hanno acquistato almeno una volta asparagi sono il 38%, con una media di 2,3 Kg e un importo di 10,6 Euro.

ASPARAGI IN CUCINA

C'è chi preferisce gli asparagi bianchi, chi gli asparagi violetti, altri gli asparagi verdi. Si tratta di una differenza cromatica che si riflette

sul sapore ma non sulle qualità nutrizionali, che rimangono approssimativamente le stesse.

A differenza di altri ortaggi, dove i germogli più piccoli e fini sono i più teneri, nell'asparago è meglio preferire germogli più grossi, perché normalmente sono più morbidi e polposi.

I turioni devono essere dritti, sodi e integri, di colore brillante e privi di ammaccature o fessurazioni. La base del gambo deve essere poco legnosa e se si cerca di piegarlo, dovrebbe spezzarsi e non flettersi.

Gli asparagi sono da utilizzare appena acquistati, ma si conservano per tre o quattro giorni in frigorifero, meglio se avvolti in un panno umido. Come alternativa si possono immergere i loro gambi nell'acqua fredda e conservarli per 24 ore, fuori dal frigorifero.

Per congelarli, lavarli in acqua corrente, rimuovere la parte bianca del gambo, raschiarli con un coltello facendo molta attenzione a non toccare le punte. Lessarli per tre, quattro minuti in acqua salata che bolle, scolarli e passarli sot-

to l'acqua fredda per mantenere vivo il colore e bloccare la cottura.

Il modo migliore per consumare gli asparagi è a crudo, tagliandoli a fettine piccole e unendoli all'insalata.

Molto valida dal punto di vista nutrizionale è la cottura al vapore o a microonde.

Gli asparagi assorbono molto il condimento e non bisogna eccedere con l'olio o con il burro.

Agli aspetti sono attribuiti effetti salutistici (alimenti nutraceutici) e tra questi virtù terapeutiche e officinali che si esplicano come diuretici, coadiuvanti contro la gotta, i calcoli renali, i reumatismi, idropsia, riduzione di eczemi.

L'asparagina, un aminoacido presente in abbondanza in questa verdura, partecipa attivamente alla sintesi proteica (attiva dei proenzimi che trasformano gli zuccheri). La rutina degli asparagi è un flavonoide che partecipa alla protezione dei vasi capillari. L'acido folico è molto consigliato per le donne in gravidanza.

La presenza di Vitamina A ha effetti benefici su legamenti, reni e pelle. Il fosforo e la vitamina B contrastano l'astenia.

ASPARAGO CIBO AFRODISIACO

Fin dall'antichità l'asparago è considerato un ortaggio chiaramente fallico, i greci lo considerano afrodisiaco mentre i romani hanno opinioni contrastanti, perché è consigliato alle donne di portarne le radici come contraccettivo, altri ritengono che accrescano la virilità maschile, credenza ripresa nel Medioevo dalla Scuola Medica Salernitana che sentenzia *augmentat sparagus sperma* (l'asparago fa aumentare lo sperma).

La loro fama afrodisiaca deriva dalla forma, lunga e turgida, e dalla velocità di crescita dei turioni, che in un paio di giorni raggiungono anche 25 centimetri di lunghezza con una protuberanza estrema che rammenta il membro maschile in erezione.

ASPARAGI, UN'EMANAZIONE MISTERIOSA

Nonostante gli asparagi siano conosciuti da oltre duemila anni, solamente nel 1731 si trova la prima descrizione del suo effetto ammorbante le urine, quando John Arbuthnot, medico della regina Anna di Gran Bretagna scrive che “gli asparagi [...] alterano l'urina con un odore fetido (specialmente se raccolti ancora bianchi) e quindi alcuni medici hanno sospettato che non siano benefici per i reni”.

Come recentemente analizzato da Dario Bressanini, nel 1891 appare uno studio che nelle urine d'individui che avevano mangiato asparagi é identificato il *metilmercaptano*, molecola dall'odore molto forte. Nel 1956 A.C. Allison e K. G. McWhirter studiando 115 individui, scoprono però che, dopo aver consumato asparagi, solo 46 (il 40%) producono l'odore e attribuiscono questa caratteristica a un gene specifico.

Tuttavia nuove ricerche del 1989 sembrano dimostrare un polimorfismo genetico.

Nel 1975, studi accurati non riescono a trovare il metilmercaptano nelle urine in quantità tale da poter essere considerato responsabile dell'odore, ma si trovano altri due composti, presenti solo nelle urine di chi aveva mangiato asparagi, e contenenti zolfo. Questi composti, trattati come nello studio del 1891, possono produrre la molecola di metilmercaptano identificata come la responsabile dell'odore.

Misteriosa rimane però la natura delle molecole identificate, non presenti nell'asparago, crudo o cotto, e con un'origine metabolica inspiegata, anche perché ulteriori ricerche ne identificano altre.

Più di recente, più che incolpare dell'odore delle urine l'asparagina e l'acido aspartico presenti nell'asparago, ma anche in altri vegetali, si è voluto incolpare l'acido asparagusico dell'odore, che sarebbe sentito come tale non da tutti, ma solo da alcuni e qui si apre il capitolo dell'importanza dell'analisi sensoriale. Se solo il 2% dei cinesi non percepisce l'odore (i cinesi sono e da tempo grandi consumatori di

asparagi), il 33% degli americani non lo avverte.

Un argomento molto complesso, dunque, e ancora completamente aperto e nuovo per un alimento vecchissimo, quale gli asparagi.



INDICE

Marcel Proust - *À la recherche du temps perdu*

ASPARAGI CIBO DI GENERALI E DI RE E IMPERATORI - Giulio Cesare, Otto Bismark, Luigi XIV Re Sole, Napoleone III

ASPARAGI DI PITTORI - Édouard Manet

ASPARAGI DI SCRITTORI E SCIENZIATI - Marco Valerio Marziale, Marcel Proust, Achille Campanile, Antoine Augustin Parmen-tier

ASPARAGI NEL CINEMA

ASPARAGI UNA STORIA ANTICA

ASPARAGI E LORO VARIETÀ

ASPARAGI DI CAMPO E DI SERRA – Asparago di campo, Asparago in serra, Asparagi nel proprio orto

PRODUZIONE E CONSUMI DEGLI

ASPARAGI

ASPARAGI IN CUCINA

ASPARAGO CIBO AFRODISIACO

**ASPARAGI, UN'EMANAZIONE MISTE-
RIOSA**