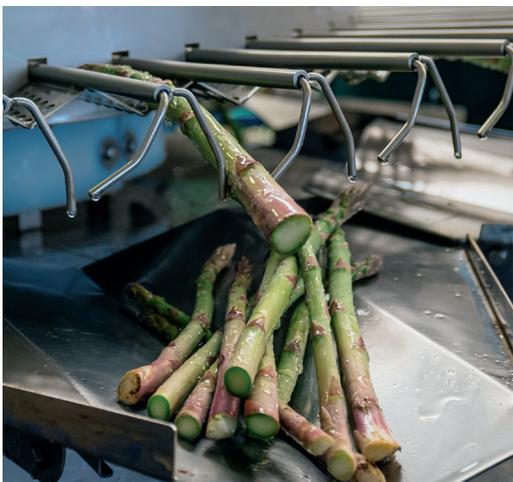


## ASPARAGO

*Asparagus officinalis, L.*



### Origine e diffusione

Numerosi studiosi ritengono l'Asia occidentale e l'Europa i probabili centri di origine dell'asparago e che la coltivazione di questa liliacea risalga a tempi molto remoti. Sembra che la diffusione nel bacino del mediterraneo sia da attribuire agli antichi Egizi ai quali l'ortaggio era già noto. Catone, Plinio, Columella e anche Giulio Cesare trattano dell'asparago nei loro scritti, riportando alcuni cenni di tecnica colturale e giudizi sulle caratteristiche organolettiche del prodotto.

### Forma e dimensione

La parte commestibile prende il nome di Turione che non è altro che un giovane germoglio che può avere forma, dimensione e colore differente a seconda della varietà, caratteristiche del terreno e ubicazione geografica. Il nostro asparago può avere vari calibri che vanno dall'asparagina, 12-16, 16-20, 20+ con una colorazione verde intensa e un sapore molto deciso.

### Areale e periodo di coltivazione

I campi in cui coltiviamo i nostri asparagi sono ubicati principalmente nella provincia di Brindisi e Taranto in terreni profondi e ricchi di sostanza organica che esaltano le qualità organolettiche dei turioni dando nel contempo una colorazione verde intensa.

### Proprietà e benefici

Poco calorici (circa 25 calorie per 100 grammi) con molta fibra, vitamina C (in un etto ce ne sono 25 mg, il che equivale a circa un terzo del fabbisogno di una persona adulta), carotenoidi (i precursori della vitamina A, che ha un'azione antiossidante e protettiva della pelle e delle mucose e stimola l'azione del fegato), vitamina B e sali minerali, tra i quali calcio, fosforo e potassio: mangiando 100 grammi di asparagi si assume circa il 75% della quantità quotidiana necessaria di acido folico, sostanza molto importante per la moltiplicazione delle cellule dell'organismo e per la sintesi di nuove proteine. I più noti benefici degli asparagi sono probabilmente quelli depurativi e drenanti; grazie all'abbondanza di acqua e potassio e alla presenza di asparagina, questi ortaggi stimolano la diuresi e la funzione epatica e renale, aiutando ad eliminare le tossine e il ristagno di liquidi.

**SCARICA LE SCHEDE TECNICHE DI TUTTI GLI ALTRI PRODOTTI SUL SITO**