

ALIMENTO DA SCOPRIRE

gli Asparagi

Caratteristiche

Gli **ASPARAGI** sono i frutti della pianta *Asparagus officinalis*, il nome "asparago" deriva dal greco *aspharago* e dal persiano *asparag*: germoglio.

La pianta dell'Asparago è costituita da un **fusto** che cresce sotterraneo e dal quale partono i **turioni**, ossia i germogli che escono dal terreno e che sono le parti commestibili della pianta.

Gli asparagi hanno **ottime proprietà nutrizionali**, contengono fibre e sali minerali, soprattutto potassio, sono un'ottima fonte di vitamine e acido folico. Gli asparagi, inoltre, depurano l'organismo, sono diuretici e antiossidanti, contrastano l'invecchiamento, aiutano la digestione e il buon funzionamento del sistema nervoso.

Esistono molte **varietà di asparagi**, che si distinguono soprattutto per aspetto, sapore e tipo di coltivazione; la composizione chimica, invece, risulta quasi la stessa. Possono essere di differente colore: asparago verde scuro, verde chiaro, bianco, asparago rosa, asparago viola. Gli asparagi si possono anche dividere in: **asparagi coltivati** e **asparagi selvatici** che germogliano in primavera e sono molto più piccoli, ma anche più saporiti dei comuni asparagi coltivati.

Curiosità

Sapevi che gli asparagi hanno un'origine molto antica?

Coltivati e utilizzati già 2000 anni fa in Asia Minore e dagli antichi Egizi, si diffusero poi in tutte le civiltà del Mediterraneo. Sono raffigurati infatti su reperti grafici egiziani e citati in diversi testi antichi, greci e romani. Gli asparagi furono in un primo tempo solo un rimedio medicinale e curativo, poi apprezzati anche per le loro qualità alimentari.



Sai perché alcuni asparagi coltivati sono bianchi?

Gli asparagi bianchi vengono coltivati ricoperti di terra, non vedono la luce del sole fino al momento della raccolta e, in questo modo, non attivano la fotosintesi clorofilliana che conferisce loro il colore verde. Pare che questo sistema abbia origini cinquecentesche, quando casualmente un contadino dell'epoca scoprì alcuni asparagi dimenticati sottoterra notandone il colore bianco e il gusto particolarmente delicato.



Giochiamo con gli **Asparagi**

TROVA GLI INTRUSI

Tra le foto che vedi qui sotto, quali non sono asparagi?



COLORA IL DISEGNO

Colora i nostri amici asparagi, puoi scegliere tra i tanti colori delle loro varietà: verde scuro, verde chiaro, viola, rosa oppure bianco.

