



Foto di Fausto Saglio

Testo di Elisabetta Tommasi

L'asparago selvatico

Appreso con piacere che la mia rubrica è stata molto gradita, parlerò questa volta di una raccolta che in primavera può dare ottimi risultati, quella degli asparagi selvatici.

Nella stagione primaverile, girovagando per boschetti e spallette assolate, possiamo raccogliere l'asparago selvatico, ovvero l'*asparagus acutifolius*, che si presenta con germogli molto più sottili rispetto a quello coltivato e anche più gustoso.

Questa pianta erbacea spontanea e perenne ha come frutti delle bacche giallo-verdi con fiori verdastri a campana pendula. Ne esistono altri due tipi commestibili anch'essi, l'*asparagus officinalis*, che predilige terreni sabbiosi sia nei campi che lungo i fiumi e l'asparago marittimo, proprio dei litorali marittimi.

Per la ricerca, si consiglia di seguire lo stelo principale della pianta, alta spesso più di un metro. Raccolto un bel mazzetto, avremo a disposi-

zione dei freschi germogli ricchi di sostanze quali l'asparagina, la saponina, il tannino ed altre ancora.

Si possono conservare nel modo seguente:

- dopo averli ben lavati, tagliarli tutti alla stessa misu-



ra sino alla parte più morbida, legarli a mazzetti ed immergerli per tre minuti in acqua bollente. Scolarli, asciugarli ed inserirli in sacchetti di plastica e quindi nel congelatore dove si conserveranno anche per sei mesi.

La raccolta del giorno farà onore in cucina alle semplici uova in camicia, guarnite

da quelli più consistenti bolliti per 10 minuti e come condimento per gli spaghetti con cubetti di pancetta e poca cipolla bianca appassita in olio extra vergine d'oliva: una sorpresa per il palato! Come pure la classica omelette.

Possono essere usate anche le parti interrate che andranno lavate, fatte asciugare quindi essiccate, per ottenere con 25 grammi di queste ed un litro d'acqua un ottimo decotto per migliorare le attività renali, bevendone un bicchiere prima dei pasti.

Ed ancora per ottenere una Tintura, in termine erboristico, macerare 20 grammi di radici essiccate in 100 mg di liquido

alcolico non superiore al 25% per due settimane, filtrare e consumarne un cucchiaino da cucina dopo i pasti per un effetto digestivo. Aiuta anche le funzioni depurative ed asseconda un lieve dimagrimento.

Alla prossima e...
buone erbe dalla vostra
Elisabetta.