

# Asparago selvatico

---



---

**Nome scientifico:** *Asparagus acutifolius* L.

**Nome inglese:** asparagus

**Famiglia:** Liliaceae

**Distribuzione:** l'asparago selvatico cresce in tutta Italia, dal livello del mare sino ai 1000 m di altitudine, tranne dove gli inverni sono troppo rigidi. Predilige le zone ombrose di boschi radi e di frutteti ed oliveti, ma sopporta anche il pieno sole.

**Descrizione:** rustica pianta dioica, erbacea, poliennale, con un breve rizoma da cui si sviluppa un fusto aereo ramificato, che porta foglie ridotte a delle scaglie, all'ascella delle quali si inseriscono dei verticilli di 3-6 cladodi filiformi.

Al centro del rizoma sono presenti le gemme, piccole e quasi sferiche. Si formano l'anno precedente la raccolta e a fine inverno, con il conseguente aumento della temperatura, da queste si sviluppa il turione, cioè quella parte chiamata asparago vero e proprio, ma che è soltanto un primo stadio di sviluppo dello stelo. Infatti, se i turioni non venissero raccolti il loro sviluppo continuerebbe dando origine alle parti aeree della pianta.

Possiede due tipi di radici: le principali e le radichette. Le prime sono più grosse, cilindriche, carnose, non ramificate; le radichette, invece, crescono sulle radici principali, circa due per ogni centimetro.

I fiori sono di colore giallo e si schiudono in estate. I frutti sono piccole bacche sferiche di colore verde se immature, più scure a maturità, le quali contengono ciascuna 1-3 semi di colore nero lucente.

Al genere *Asparagus* sono ascritte oltre 240 specie, tra cui la *officinalis* L.

Le varie cultivar si distinguono soprattutto per aspetto, sapore e tipologia di coltivazione; la composizione chimica, invece, risulta pressappoco la stessa.

**Fioritura:** giugno-luglio

**Frutto:** bacca

**Coltivazione:** è una pianta spontanea ed essendo una specie molto rustica cresce egregiamente anche in terreni marginali, sassosi, incluse le scarpate, poco indicate per altre colture. Esige un buon livello di sostanza organica, soprattutto in presenza di terreni argillosi, che tendono a «spaccarsi» d'estate con la siccità, danneggiando le radici delle piante.

E' vietato dalla legge trapiantare esemplari prelevati in aree naturali, ma la propagazione può essere fatta per seme, seminando in semenzaio nel mese di settembre e mettendo a dimora in pieno campo a fine estate. L'asparago selvatico è una pianta perenne di lunga durata. Va coltivato quindi su quei terreni dove non intralcia le normali rotazioni delle colture e dove può essere lasciato per almeno una decina di anni o anche più. La distanza tra le file deve essere di almeno 80-100 cm, quella tra le piantine sulla fila di 30-40 cm.

La raccolta dei turioni inizia a fine febbraio al sud e a fine marzo al nord, e si protrae per un paio di mesi.

Nel biennio 2013-2014 il CRA-ORT di Pontecagnano Faiano (SA) ha realizzato molteplici prove di addomesticamento e di messa in coltivazione dell'asparago selvatico presso gli areali interni del Cilento.

**Droga:** rizoma e radici

**Tempo balsamico:** ottobre

**Principi attivi:** fructani, asparagina, arginina, saponosidi steroidali (sarsapogenina), rutina, acidi glicolico e glicerico, sali di potassio, fosforo.

**Impiego terapeutico:** trova indicazione nell'edema, nella cistite, nella litiasi, nella gotta e nelle forme reumatiche. La radice e il rizoma dell'asparago favoriscono l'eliminazione renale di acqua. Sarebbero i saponosidi a conferire alla droga proprietà diuretiche e depurative. Le saponine, infatti, determinano un'azione irritante a livello dell'epitelio renale con aumento della secrezione urinaria. Contribuisce a tale proprietà anche l'aumentata irrorazione dell'epitelio renale per la presenza di flavonoidi (rutina).

È stato segnalato che l'estratto acquoso dei semi presenta attività antibiotica nei confronti di *E. coli*, *Staphylococcus aureus* e *Candida albicans*.

Gli asparagi selvatici sono ricchi in vitamina C e acido folico, sono una buona fonte di caroteni, che nell'organismo saranno convertiti in vitamina A, e di vitamina B2, potassio, purine ed acido urico. Queste ultime due sostanze, però, dopo la cottura, sono presenti in quantità assai inferiore, a causa del passaggio nell'acqua di cottura. La vitamina C, invece, con la cottura viene pressoché totalmente distrutta.

**Altri usi:** dal punto di vista alimentare vengono consumati i turioni, oltre che per la loro bontà, anche per aumentare la fluidità del sangue, come remineralizzante (abbondante il potassio, molto buono il contenuto in calcio e ferro), per regolarizzare l'intestino pigro, per stimolare la diuresi e per favorire in definitiva la depurazione dell'organismo.

**Avvertenze:** il consumo di asparago è sconsigliato nelle affezioni renali in fase acuta e a chi soffre di gotta per il notevole contenuto di sostanze ricche di azoto.

**Curiosità:** l'odore caratteristico dell'urina dopo aver mangiato gli asparagi è dovuto alla presenza del metilmercaptano.

Le proprietà benefiche ai reni dell'asparago sono note fin dall'antichità. Pietro Andrea Mattioli scrive: *"l'asparago è volgarmente noto. Le cui cime cotte mollificano il corpo, e fanno orinare. La decozione delle radici una volta bevuta , giova all' orina ritenuta, à trabocco di fiele, alle malattie dei reni, e alle sciatiche. La decozione fatta nel vino giova ai denti doloranti. Le cime peste e bevute con vino bianco levano il dolore ai reni."*

Plinio riteneva l'asparago dotato di attività afrodisiaca.