

LA SALUTE NELL'ORTO

Gli asparagi, dalla campagna alla cucina

La **Fondazione Patrimonio Ca' Granda** gestisce il più grande patrimonio agroambientale pubblico d'Italia: 8.500 ettari di terreni, 100 cascine, 4 chiese, un'abbazia che fin dal 1456 sono state donate all'Ospedale Maggiore Policlinico di Milano. Da queste terre arrivano il **riso, il latte e lo yogurt BIO Ca' Granda**, ma anche tantissimi altri prodotti freschi e a km zero che è possibile acquistare nelle botteghe di campagna o gustare negli agriturismi (i prodotti Ca' Granda invece li trovi all'Esselunga).

Tra i tanti prodotti dell'orto spiccano i deliziosi e salutari **asparagi**. Oltre ad essere un ortaggio saporito con cui creare piatti gustosi, l'asparago è anche un **grande alleato della nostra salute** perché ricco di vitamine e fibre, ma anche antiossidanti e nutrienti preziosissimi.

In questa breve guida trovate tante informazioni sulle loro proprietà nutrizionali e alcuni suggerimenti per portarli in tavola in modi diversi!



Alla Cascina Caiella, frutta e ortaggi per tutte le stagioni

Nel cuore di un territorio tradizionalmente vocato al riso e all'allevamento, la Cascina Caiella di Casorate Primo (PV) si distingue per una scelta originale: dedicarsi interamente alla produzione di frutta e verdura. Kiwi, mele, pere, ciliegie, fragole, cavoli, zucchine e melanzane... ogni stagione porta con sé i suoi frutti, da acquistare freschi di giornata direttamente nella bottega della cascina.

I due tesori della gastronomia di primavera sono certamente gli asparagi, quelli verdi e quelli viola di Albenga. Gli asparagi, con il loro sapore delicato e la consistenza croccante, sono un simbolo di primavera e rinascita. Sono ricchi di proprietà benefiche, apprezzati per il loro gusto delicato e la loro versatilità in cucina.

In questa mini-guida vi sveliamo le caratteristiche dell'asparago verde e dell'asparago di Albenga che crescono alla Caiella, le loro proprietà nutrizionali, la loro stagionalità e alcune ricette originali e gustose da preparare a casa.

L'asparago verde

Storia, coltivazione e usi in cucina

L'*Asparagus officinalis*, meglio conosciuto come asparago verde, **è una delle varietà più diffuse** e apprezzate, grazie al suo colore intenso, al sapore deciso e alla straordinaria versatilità in cucina. La sua coltivazione è diffusa in molte regioni italiane, dove cresce all'aria aperta, senza essere coperto dal terreno, permettendo così alla luce solare di attivare la fotosintesi e favorire l'accumulo di clorofilla, responsabile della sua vivace tonalità verde. Questo processo contribuisce anche a svilupparne il caratteristico gusto erbaceo con una nota dolce e persistente, rendendolo un ingrediente particolarmente apprezzato nella gastronomia mediterranea.

L'asparago verde ha una storia antichissima: era già noto ai Greci e ai Romani, che lo consideravano un alimento pregiato sia per il gusto raffinato sia per le sue proprietà benefiche. Testimonianze della sua coltivazione risalgono a oltre duemila anni fa, quando veniva raccolto sia allo stato spontaneo sia coltivato nei giardini imperiali. I Romani ne apprezzavano le qualità nutritive e lo consumavano fresco in primavera o essiccato per poterlo gustare durante l'inverno. Nel Medioevo, la sua coltivazione si diffuse nei monasteri, dove i monaci ne studiarono le proprietà medicinali, attribuendogli virtù depurative e digestive. A partire dal Rinascimento, l'asparago divenne protagonista delle tavole nobiliari europee, fino a diventare un ortaggio comune nelle coltivazioni agricole moderne.

Questa varietà di asparago si adatta a diversi tipi di terreno, ma predilige quelli sabbiosi e ben drenati, ricchi di sostanze nutritive. **La sua coltivazione richiede pazienza:** la pianta impiega almeno due anni prima di produrre i primi turioni adatti alla raccolta, ma una volta sviluppata può offrire raccolti abbondanti per oltre dieci anni. La semina avviene in primavera o inizio estate, mentre la raccolta si concentra nei mesi primaverili, da marzo a maggio, periodo in cui gli asparagi raggiungono la loro massima qualità. Negli anni, la coltivazione dell'asparago verde ha beneficiato di tecniche agronomiche avanzate che ne garantiscono una qualità superiore e una maggiore resa.

In cucina è un ingrediente estremamente versatile: può essere gustato semplicemente lessato e condito con un filo d'olio extravergine d'oliva, oppure utilizzato in risotti, frittate, vellutate e contorni raffinati. Ottimo anche grigliato o saltato in padella, si abbina perfettamente a piatti di pesce e carne bianca, esaltando le preparazioni senza sovrastarne i sapori. È preferibile evitare la surgelazione e il raffreddamento prolungato, poiché la sua consistenza potrebbe risentirne, diventando meno croccante e perdendo parte delle sue qualità organolettiche. Simbolo della primavera, l'asparago verde rappresenta non solo un ingrediente prelibato ma anche **un prezioso alleato per la salute, grazie alla sua ricchezza di vitamine, minerali e fibre**, che lo rendono un ortaggio benefico e gustoso, perfetto per una cucina equilibrata e ricca di sapori autentici.

Proprietà nutrizionali e benefici dell'asparago verde

L'asparago verde è un alimento prezioso per chi desidera seguire una dieta equilibrata e salutare, grazie al suo apporto nutritivo ricco e bilanciato. È un ortaggio leggero e altamente digeribile, perfetto per mantenere la linea senza rinunciare al gusto. L'**alto contenuto di acqua e fibre** favorisce l'idratazione e aiuta il transito intestinale, contribuendo alla depurazione dell'organismo. È una **fonte naturale di vitamine essenziali**, tra cui la vitamina C, fondamentale per il sistema immunitario, la vitamina K, indispensabile per la coagulazione del sangue e la salute delle ossa, e le vitamine del gruppo B, che supportano il metabolismo energetico.

Questo ortaggio è particolarmente **ricco di minerali importanti**, come potassio, ferro, calcio e fosforo, essenziali per il benessere muscolare, la circolazione sanguigna e il mantenimento della densità ossea. Inoltre, grazie alla presenza di glutazione, un potente antiossidante naturale, **aiuta a contrastare l'azione dei radicali liberi**, rallentando l'invecchiamento cellulare e riducendo il rischio di malattie degenerative.

Tra i numerosi benefici degli asparagi verdi, spicca la loro capacità di regolare i livelli di zucchero nel sangue, grazie al cromo, un minerale che migliora l'azione dell'insulina e contribuisce alla metabolizzazione del glucosio, risultando particolarmente utile nella prevenzione e nella gestione del diabete. Sono anche un **ottimo alleato per chi soffre di ritenzione idrica e ipertensione**, poiché il loro contenuto di asparagina e potassio stimola la diuresi, favorendo l'eliminazione dei liquidi in eccesso e contrastando gonfiore e cellulite.

A livello digestivo, contenendo inulina, una fibra prebiotica che nutre la flora intestinale e favorisce l'equilibrio del microbiota, gli asparagi verdi migliorano l'assorbimento dei nutrienti e la **salute dell'apparato gastrointestinale**. Anche il sistema nervoso trae beneficio dal loro consumo: la combinazione di acido folico e vitamina B12 **favorisce la memoria, la concentrazione** e la protezione dei neuroni, contribuendo a contrastare il declino cognitivo. Infine, questi ortaggi svolgono un ruolo importante per la salute cardiovascolare, poiché il potassio aiuta a regolare la pressione sanguigna e a mantenere in equilibrio la circolazione, **riducendo il rischio di malattie cardiache**. Grazie a queste numerose proprietà, l'asparago verde si conferma non solo un ingrediente versatile in cucina, ma anche un vero alleato per la salute e il benessere generale.

Una curiosità

La Cascina Caiella ha reso l'asparago verde il fulcro di una vera e propria celebrazione annuale, ispirata alle storiche sagre contadine. Ogni primavera, la cascina apre le porte a visitatori e appassionati, offrendo un'esperienza immersiva con la raccolta in campo di questi ortaggi, degustazioni di piatti a base di asparagi e dimostrazioni sulle tradizionali tecniche di raccolta manuale. Secondo un racconto tramandato nella zona, un tempo l'asparago verde era così pregiato da essere usato come dono nuziale tra le famiglie contadine, segno di abbondanza e buon auspicio.

L'asparago Violetto di Albenga

Storia, coltivazione e usi in cucina

L'Asparago Violetto di Albenga è una varietà pregiata dell'*Asparagus officinalis*, caratterizzata da qualità uniche che lo rendono un'eccellenza gastronomica. Originario della piana di Albenga, in Liguria, è profondamente legato al territorio e alle tecniche di coltivazione tradizionali. Le sue **origini risalgono al XVII secolo**, frutto di un'ibridazione tra le specie spontanee e da un'accurata selezione operata dagli agricoltori locali che hanno esaltato le caratteristiche migliori della pianta: il colore viola intenso, il **gusto delicato** e la notevole dimensione dei turioni.



La coltivazione segue ancora metodi tradizionali tramandati di generazione in generazione. La raccolta, eseguita manualmente, avviene ufficialmente tra il 19 marzo, giorno di San Giuseppe, e il 24 giugno, festa di San Giovanni Battista, guadagnandosi così il soprannome di "**Verdura dei Santi**". Le piante richiedono 2-3 anni prima di entrare in produzione, durante i quali è essenziale garantire un'irrigazione adeguata e mantenere il terreno libero da infestanti. Le condizioni della piana di Albenga, con il suo terreno sabbioso e il microclima favorevole, sono ideali per questa coltura. Tuttavia, grazie a tecniche agronomiche avanzate, l'Asparago Violetto viene oggi coltivato con successo anche in altre zone, come alla Cascina Caiella dove la famiglia Andreoni ne preserva le caratteristiche distintive.

In cucina è apprezzato per la **consistenza tenera, priva di fibrosità** e per il sapore dolce con una leggera nota amarognola che lo rende unico tra le varietà di asparagi. Per esaltarne la delicatezza, si consiglia una cottura breve seguita da un semplice condimento con olio extravergine di oliva. Si abbina perfettamente a pesci lessi, al vapore o al forno, oltre che a carni bianche, risultando un accompagnamento raffinato e leggero. È importante evitare la refrigerazione prolungata e la surgelazione, poiché queste alterano sia il sapore che la consistenza della pianta. Per gustarlo al meglio, si consiglia di consumarlo fresco, nel pieno della sua stagionalità, quando il suo profilo aromatico e la sua struttura sono al massimo della qualità.

Proprietà nutrizionali e benefici dell'asparago violetto

L'Asparago Violetto di Albenga è un alimento prezioso dal punto di vista nutrizionale. Ha un **basso contenuto calorico**, risultando perfetto per le diete ipocaloriche. Grazie al suo contenuto di fibre, **favorisce la digestione e promuove il benessere intestinale**, contribuendo a mantenere un sistema digestivo sano.

Questa varietà di asparago si distingue per l'apporto di un'**ampia gamma di vitamine essenziali**. Tra queste spiccano la vitamina A, importante per la salute della vista e del sistema immunitario; la vitamina C, che favorisce la sintesi di collagene; la vitamina E, nota per le sue proprietà antiossidanti; la vitamina K, fondamentale per la coagulazione del sangue e la salute delle ossa. Inoltre, l'asparago violetto di Albenga è una buona **fonte di folati, nutrienti essenziali** per la sintesi del DNA e la salute cellulare, particolarmente importanti durante la gravidanza.

Dal punto di vista nutrizionale, questo asparago è **ricco di potassio** che aiuta a regolare la pressione sanguigna e il bilancio idrico; **fosforo**, coinvolto nel mantenimento di ossa e denti sani; **calcio**, fondamentale per la salute scheletrica e la funzione muscolare.

La colorazione violacea di questo ortaggio è dovuta alla presenza di antocianine, pigmenti naturali appartenenti alla famiglia dei flavonoidi. Le **antocianine sono potenti antiossidanti** che aiutano a neutralizzare i radicali liberi, riducendo lo stress ossidativo e proteggendo le cellule dai danni. Oltre alle antocianine, l'asparago violetto è una **fonte naturale di glutazione, una molecola antiossidante** che svolge un ruolo chiave nel contrastare l'invecchiamento cellulare e nel supportare la disintossicazione dell'organismo.

Grazie alla combinazione di vitamine, minerali e composti bioattivi l'asparago violetto di Albenga, non solo rappresenta un'ottima scelta per una dieta equilibrata, ma contribuisce anche a **promuovere la salute cardiovascolare**, a ridurre l'infiammazione e a sostenere il sistema immunitario. La sua ricchezza nutrizionale e le sue proprietà benefiche lo rendono un alimento versatile e prezioso, capace di arricchire qualsiasi regime alimentare con gusto e benessere.

Una curiosità

L'Asparago Violetto di Albenga è un prodotto di eccellenza riconosciuto come Presidio Slow Food, un'iniziativa volta a tutelare la produzione tradizionale e la biodiversità di questa varietà unica. Nonostante il suo valore gastronomico e storico, la superficie coltivata si è drasticamente ridotta rispetto agli anni '30, quando si estendeva su oltre 300 ettari. Oggi, la sua coltivazione è limitata a pochi produttori che ne preservano con cura le caratteristiche. In passato, gli asparagicoltori mettevano in atto ingegnosi stratagemmi per anticipare la raccolta, riscaldando il terreno con cascame di cotone impregnato d'acqua, una tecnica artigianale che garantiva una crescita più rapida. Oggi, questo metodo è stato sostituito dall'uso di tubi interrati che trasportano acqua calda, permettendo di ottenere risultati simili con un approccio più moderno, ma sempre rispettoso della tradizione.

Ricette salutari per golosi grandi e piccoli

MUFFIN AGLI ASPARAGI

(12 PEZZI)

INGREDIENTI:

- 380 G DI ASPARAGI
- 250 G FARINA 00
- 150 G YOGURT BIANCO BIO
- 200 G DI LATTE INTERO
- 2 UOVA
- 90 G DI PECORINO ROMANO DOP
- 40 G OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA
- 16 G LIEVITO Istantaneo
- Q.B SALE FINO
- Q.B PEPE NERO
- Q.B BASILICO



Preparazione

- Eliminare la parte bianca più coriacea degli asparagi, tagliare le punte e ridurre a rondelle la parte restante dei gambi
- Dividere le punte a metà
- Scaldare un filo di olio EVO in padella, aggiungere gli asparagi a rondelle e cuocere per 5 minuti a fuoco medio
- Trasferire le rondelle in un bicchiere alto e frullare con il mixer a immersione per ottenere una purea omogenea
- Far saltare nella stessa padella delle rondelle anche le punte di asparago per qualche minuto

Preparazione dell'impasto

1. In una ciotola versare le uova, l'olio EVO, il latte ed il sale
2. Mescolare con una frusta a mano per amalgamare ed aggiungere lo yogurt e il lievito setacciato
3. Incorporare anche la farina setacciata e mescolare ancora con la frusta
4. Insaporire l'impasto ottenuto con il formaggio grattugiato
5. Terminare con la purea di asparagi e con qualche fogliolina di basilico spezzettata
6. Pepare e mescolare
7. Riporre l'impasto in stampini e cuocere in forno statico preriscaldato a 200°C per 20 minuti o fino a quando non risulteranno dorati in superficie
8. Sformare i muffin agli asparagi e lasciarli intiepidire

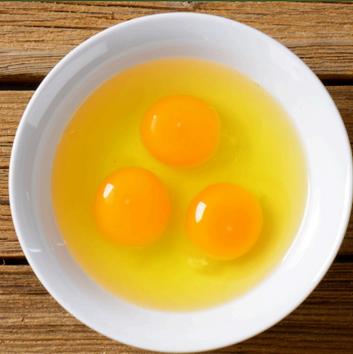
ASPARAGI CON SALSA YOGURT

INGREDIENTI:

- 15 LANCE DI ASPARAGI VERDI O VIOLETTO
- 2 CUCCHIAI DI SUCCO DI LIMONE
- BURRO
- 1 PIZZICO DI SALE
- PROSCIUTTO COTTO
- FORMAGGIO PARMIGIANO
- PATATE BOLLITE

PER LA SALSA:

- 2 UOVA
- 1 CUCCHIAINO DI SENAPE
- 150 ML DI OLIO EVO
- 2 CUCCHIAI DI YOGURT BIANCO BIO
- 1 CUCCHIAIO DI PREZZEMOLO TRITATO FINEMENTE
- 1 CUCCHIAIO DI ERBA CIPOLLINA
- 1 PIZZICO DI SALE
- 1 PIZZICO DI PEPE



FRITTATINA DI ASPARAGI

INGREDIENTI:

- 2 UOVA
- 4 ASPARAGI VERDI O DI ALBENGA
- SALE E PEPE Q.B.
- OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA

Preparazione

- Sbucciare gli asparagi e tagliare le estremità legnose
- Portare ad ebollizione abbondante acqua in una casseruola
- Aggiungere il burro, il sale ed il succo di limone
- Cuocere gli asparagi fino a renderli teneri
- Fare bollire le uova e sbucciarle
- Mescolare l'olio, le erbe e le spezie
- Infine, aggiungere l'albume tritato alla salsa
- Mettere gli asparagi su un piatto e guarnire con burro fuso e parmigiano
- Servire con la salsa, le patate e del prosciutto cotto

Preparazione

- Lavare e tagliare gli asparagi a pezzetti
- Sbattere le uova con sale e pepe
- Cuocere gli asparagi in padella con un filo d'olio, poi aggiungere le uova
- Cuocere per qualche minuto e servire

TOAST RICCO AGLI ASPARAGI

(PER 4 PERSONE)

INGREDIENTI:

- 450 G DI ASPARAGI
- 150 G FONTINA
- 120 G DI PROSCIUTTO COTTO
- 20 G BURRO
- 20 G GRANA GRATUGGIATO
- 8 FETTE DI PANCARRÈ
- SALE Q.B



RISOTTO AGLI ASPARAGI DI ALBENGA

INGREDIENTI:

- 320 G DI RISO CARNAROLI
- 200 G DI ASPARAGI DI ALBENGA
- 1 CIPOLLA
- 1 LITRO DI BRODO VEGETALE
- 50 G DI PARMIGIANO
- OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA

Preparazione

- Eliminare la metà terminale degli asparagi (si possono utilizzare per preparare una crema) e conservare le punte
- Tagliare le punte a metà e sbollentarle per 2 minuti in acqua bollente
- Disporre le mezze punte di asparago in una pirofila con il burro fuso, spolverizzare con grana e gratinare in forno a 220°C per 7-8 minuti
- Accomodare su 4 fette di pane 4 fette di fontina, 4 fette di prosciutto e 6 mezze punte di asparago, poi di nuovo prosciutto e fontina
- Chiudere con le fette di pane rimaste, pressare delicatamente i panini e infornarli a 220°C per circa 5-6 minuti
- Sfornare e servire ancora caldi

Preparazione

- Soffriggere la cipolla tritata in olio EVO
- Aggiungere il riso e tostarlo
- Unire gli asparagi tagliati e cuocere con il brodo
- Mantecare con parmigiano e servire

PASTA RICOTTA E ASPARAGI

(PER 4 PERSONE)

INGREDIENTI:

·400 G TORTIGLIONI

·400 G ASPARAGI

·150 G RICOTTA

·1 SCALOGNO

·25 G PARMIGIANO REGGIANO

DOP

·Q.B. OLIO EXTRA VERGINE

D'OLIVA

·Q.B PEPE NERO

·Q.B SALE FINO



ASPARAGI GRATINATI AL FORNO

INGREDIENTI:

·500 G DI ASPARAGI DI

ALBENGA/VERDI

·50 G DI PANGRATTATO

·30 G DI PARMIGIANO

·OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA

Preparazione

- Sbucciare e affettare finemente lo scalogno
- Pulire gli asparagi e affettare i gambi ricavando delle rondelle e lasciando le punte intere
- Versare un filo di olio EVO in una padella, farlo scaldare e aggiungere lo scalogno e le rondelle di asparagi
- Unire un pizzico di sale per insaporire e lasciare cuocere per circa 10 minuti (al bisogno aggiungere un mestolo di acqua)
- Trasferire gli asparagi nel contenitore di un mixer ad immersione
- Aggiungere anche il parmigiano grattugiato, la ricotta e circa un mestolo di acqua calda
- Frullare il tutto fino ad ottenere una crema omogenea
- Cuocere la pasta in abbondante acqua bollente, salata
- Trasferire la crema di ricotta e asparagi in una ciotola capiente
- Scolare la pasta al dente ed unirla alla crema, amalgamare bene e servire aggiungendo le punte di asparagi precedentemente sbollentate

Preparazione

- Lessare gli asparagi per pochi minuti
- Disporli in una teglia e cospargere con pangrattato e parmigiano
- Infornare a 180°C per 10 minuti fino a doratura

OMELETTE ASPARAGI E

PROSCIUTTO

(PER 4 PERSONE)

INGREDIENTI:

- 450 G ASPARAGI
- 60 G PROSCIUTTO COTTO
- 60 G MISTICANZA
- 8 UOVA
- LATTE
- GRANA PADANO DOP
GRATTUGGIATO Q.B
- OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA Q.B
- SALE Q.B



Preparazione

- Mondare gli asparagi, eliminando la base e pelando i fusti
- Separare le punte dai fusti e tagliare questi ultimi a rondelle
- Stufare tutto insieme in una casseruola con 3 cucchiaini di acqua e un pizzico di sale per un minuto
- Coprire la pentola e proseguire la cottura a fiamma dolce per altri 6-7 minuti, al termine separare le punte dalle rondelle

Per le omelette

- Sbattere 2 uova con un cucchiaino di latte, un pizzico di sale e $\frac{1}{4}$ delle rondelle di asparagi
- Scaldare una padella con 1 cucchiaino di olio EVO
- Versare il composto delle omelette nella padella; quando l'uovo comincia a diventare cremoso, togliere dal fuoco e aggiungere 15 g di prosciutto cotto sminuzzato; riportare sul fuoco
- Continuare a cuocere finché l'omelette non si chiuderà su se stessa e comincerà a dorarsi
- Disporre in ciascun piatto la misticanza e adagiare sopra l'omelette, completare con le punte di asparagi e abbondante grana grattugiato