

Asparago (Asparagus Officinalis)



Nome Popolare: Asparagina, Curnagin

Nome Scientifico: Asparagus officinalis

Descrizione: L'asparagina è alta 1-1,5 m. Ogni radice dura circa tre anni; ogni anno, in posizione superiore a quelle esistenti, se ne formano delle nuove, per cui tutto l'apparato radicale tende, col tempo, a diventare più superficiale; le radici dell' asparago sono contrattili. Dalla parte superiore del rizoma, in primavera, si formano i germogli, o turioni, che costituiscono la parte commestibile della pianta; dai turioni, che non vengono tagliati e raccolti, si sviluppano i fusti.

Habitat: Si trova ovunque, è diffusa in Europa e nell'Asia occidentale

Utilizzo: Gli asparagi hanno un grande potere diuretico, però sono controindicati se uno soffre di reni, ma allo stesso tempo è anche un ripulitore ed un rimineralizzante (contiene tanti sali minerali) che si possono perdere con una eccessiva sudorazione.

Cucina: Viene utilizzato in cucina per fare zuppe, minestre, pietanze, contorni, frittate; si mangiano prevalentemente cotti

Medicina: E' consigliabile bere ogni mattina da due a tre bicchieri di liquido di asparagi. Per preparare questo mettere a cuocere in un litro d'acqua 60 gr. di asparagi per 5-10 minuti.