

LA STAGIONE Ad Altedo un maggio di golosità 'verdi'

Fra sagre e cene a tema trionfano gli asparagi

Il mese di maggio e' sicuramente uno dei piu' ricchi di primizie e prodotti ortofrutticoli, ma anche di feste ed eventi . Questa sara' la prima domenica di FATTORIE APERTE (si replica poi il 28) , una occasione unica per conoscere gli agricoltori ma anche la stagionalità dei prodotti dei campi. Quasi 300 aziende agricole invitano famiglie, giovani e consumatori a fare loro visita. E poi le sagre, dal fungo prugnolo emiliano al carciofo romagnolo, passando naturalmente per l'asparago . Ne acquistiamo circa 20.000 tonnellate l'anno, spendendo in media 70 milioni di euro. Se la quota a tavola e' ancora in tempo a crescere, numeri consistenti accompagnano la produzione: l'offerta italiana di asparago dal 2000 ad oggi si presenta in costante aumento, del 42% in 5 anni, superando le 43.000 tonnellate. Aumentano le rese, ma aumentano anche le superfici in cui si coltiva questo pregiato ortaggio. La tipologia piu' diffusa sul territorio nazionale e' quella verde, mentre l'asparago bianco e' coltivato soprattutto in veneto . L'asparago verde, concentrato in 5 regioni tra cui primeggia l'emilia Romagna, trova aree di eccellenza come quella bolognese-ferrarese che ha dato origine alla igp dell'asparago verde di ALTEDO, celebrato peraltro l'intero mese di maggio con menu' a tema in 42 ristoranti collegati alla 37° sagra dell'asparago in corso appunto nella cittadina tra bologna e ferrara fino al 26 di questo mese . Ottime le caratteristiche nutritive di questo prodotto: particolarmente ricco di fibra, apporta limitate quantita' di grassi, proteine e zuccheri, mentre e' ricco di elementi minerali fondamentali per l'uomo, in particolare calcio, fosforo, magnesio e potassio. Ha anche un buon contenuto di antiossidanti, nonche' di vitamina A, B6 e C ed e' un eccellente fonte di acido folico, non per nulla il suo nome latino e' "Asparagus Officinalis" . Tornando alle aree di produzione, nella provincia di Ferrara la zona e' quella del Delta del Po (tra Altedo e Mesola) , in ambito bolognese i comuni coinvolti sono in particolare Malalbergo, Minerbio, Baricella, Molinella ,per un totale di 4.600 tonnellate di prodotto. Il livello qualitativo che ha consentito nel 2003 l'ottenimento dell'indicazione geografica protetta, e' il risultato di oltre 300 selezioni e di un processo di miglioramento varietale basato sul vecchio asparago e senza quindi modificazioni esterne. L'area di coltivazione si e' progressivamente spostata da Bologna a Ferrara, provincia che presenta condizioni climatiche e tipi di terreni particolarmente favorevoli a questa specie.

Con l'arrivo della stagione calda, il nostro organismo ha ancora piu' bisogno di frutta e verdura, prodotti che nutrono con leggerezza e soprattutto ci forniscono di sali minerali fondamentali , ma anche vitamine e acqua , oltre a fibra . Per questa loro tipica composizione, ortaggi e frutta sono per lo più definibili come alimenti a scarsa densità energetica (ossia con basso potere calorico per porzione) e ad elevato volume, e quindi anche ad elevato potere saziante. Queste caratteristiche li rendono particolarmente idonei per chi voglia controllare il proprio peso, perché è possibile un loro maggiore consumo senza che il livello calorico della dieta si elevi sensibilmente. I minerali sono sostanze inorganiche che non forniscono energia ma svolgono nell'organismo importanti funzioni, partecipando a processi vitali e alla regolazione dei liquidi corporei. L'organismo li elimina e li rinnova in continuazione, e non può fabbricarli da sé ed essendo «essenziali» devono essere introdotti regolarmente con la dieta. I minerali maggiormente presenti in frutta e verdura sono calcio, potassio, fosforo ed anche magnesio, ferro, fluoro, manganese. La frutta e gli ortaggi sono, di volta in volta, soprattutto generosi fornitori di vitamina A, di vitamina C, di vitamina B2 , E, B1, B12. Occorre ancora ricordare che negli ortaggi sottoposti a prolungata cottura in acqua si verificano notevoli perdite di vitamine (per distruzione termica) e di minerali (per solubilizzazione). Anche per gli asparagi

l'indicazione dunque e' quella di una cottura veloce, in poca acqua lasciandoli sodi, oppure mangiarli grigliati, interi o tagliati in due meta', con aggiunta di un po' di sale e di olio extravergine di oliva. Per i piu' golosi, un giro attorno all'asparago con una fetta sottile di pancetta e diventa un vero antipasto prelibato.