

## Le novità: meloni, cipollotti freschi, patate novelle, fragole e asparagi

Arrivano i meloni , i cipollotti freschi , le patate novelle, continuano le fragole e imperano gli asparagi: queste le novità che troviamo anche nella pagella di Bussola Verde, e in tema di asparago si apre la stagione di quello verde di Altedo IGP. Con aglio e cipolla l'asparago condivide la famiglia di appartenenza, e anche alcune caratteristiche e proprietà. Importanti dunque l'effetto diuretico, l'aiuto contro la gotta, ma anche reumatismi e idropisia, contrasta la cellulite, aumenta la fluidità de sangue, ha un effetto rimineralizzante, stimola l'appetito e l'intestino pigro. Ha un ruolo attivo nella diminuzione di casi di eczema ed è ricco di rutina che serve a rinforzare le pareti dei capillari mentre è povero di sodio il che ci fa solo bene. Anche per gli asparagi occorre comunque saper scegliere , i marchi di qualità aiutano, ma in ogni caso è bene fare attenzione al turione: la parte verde deve essere almeno l'80% della lunghezza del germoglio, deve essere diritto e turgido con le piccole brattee ben chiuse, un diametro minimo di 6 millimetri e non possono essere più lunghi di 27 centimetri. Con queste caratteristiche si può procedere alla cottura al vapore, sicuramente la migliore per mantenere intatto sapore, gusto, proprietà nutritive e organolettiche. Il gusto dell'asparago evoca il sapore del carciofo; quando è fresco ha un sentore di spiga di grano matura, in particolare si distinguono: L'asparago bianco, che germogliando interamente sotto terra (e quindi in assenza di luce) ha un sapore delicato. L'asparago violetto, dal sapore molto fruttato, è in realtà un asparago bianco che riesce a fuoriuscire dal suo sito e, vedendo la luce, la punta diventa lilla. Ha un leggero gusto amaro. L'asparago verde che germoglia all'aria aperta portando a compimento il suo processo naturale di fotosintesi clorofilliana, esso ha un sapore marcato e il suo germoglio possiede un gusto dolciastro. È il solo asparago che non ha bisogno di essere pelato.

L'asparago può essere servito in varie maniere e, a seconda delle tradizioni locali, esistono diverse preparazioni tipiche. Gli asparagi verdi in Italia sono spesso serviti facendoli saltare in padella semplicemente con burro, o burro e parmigiano ("alla parmigiana"), oppure possono venire accompagnati da uova fritte o sode. In Francia e in Germania è tipico servire gli asparagi bianchi con la salsa olandese. Ideali anche la salsa *burro-bianco*, la salsa maltese, o semplicemente un filo di olio d'oliva e del Parmigiano reggiano. Nei ristoranti cinesi è possibile assaporare l'asparago fritto accoppiato a pollo, gamberi o manzo. I cuochi più esigenti prima della cottura li immergono in acqua gelida: poi il tempo di cottura tipico è 12 - 18 min. a seconda dello spessore e dato che il germoglio è più delicato della base dello stelo, i risultati migliori si ottengono legando non troppo forte gli steli insieme in modo che solo la parte inferiore sia cotta in acqua bollente, mentre i germogli fuoriuscendo dall'acqua otterranno una cottura a vapore.