

ORTOFRUTTA *di stagione*

COME MUOVERSI FRA LE PROPOSTE DEL MERCATO

teneri, prelibati asparagi



Le manifestazioni da non perdere

Le tradizionali sagre di Mesola e di Altedo rappresentano un appuntamento privilegiato per gli appassionati di asparago.

Dal 23 aprile al 1° maggio si terrà a **Mesola (Fe)**

la sedicesima edizione della fortunata kermesse, una delle manifestazioni enogastronomiche più ricche e collaudate dell'intero territorio del Delta ferrarese.

Dal 29 aprile al 1° maggio **Ferrara** (con diversi appuntamenti "pre-fiera" già dal 23 aprile), ospiterà oltre duecento espositori di prodotti tipici, hobbistica, macchine e mezzi agricoli, antiquariato e ben 35 pittori di strada per una festa dedicata all'asparago.

Ad allietare i turisti anche manifestazioni sportive, musica, escursioni e ovviamente le numerose degustazioni con due stand, uno che abbinerà l'asparago alla cacciagione (un'altra ricchezza tipica del mesolano) e uno che proporrà abbinamenti con pesce o carne.

Dal 18 al 28 maggio 2006 si terrà invece la 37ª Sagra dell'Asparago Verde di **Altedo** presso l'omonima località. Per celebrare l'asparago si possono assaggiare in quest'occasione varie pietanze nell'ambito di serate d'autore e rassegne gastronomiche alla presenza di grandi chef. Per gli esperti del settore è prevista un'apposita sezione con conferenze e tavole rotonde sugli aspetti relativi alla coltivazione di questo ortaggio.

Le tradizionali sagre di Mesola e di Altedo rappresentano un appuntamento privilegiato per gli appassionati di asparago. Dal 23 aprile al 1° maggio si terrà a Mesola (Fe) la sedicesima edizione della fortunata kermesse, una delle manifestazioni enogastronomiche più ricche e collaudate dell'intero territorio del Delta ferrarese. Dal 29 aprile al 1° maggio Ferrara (con diversi appuntamenti "pre-fiera" già dal 23 aprile), ospiterà oltre duecento espositori di prodotti tipici, hobbistica, macchine e mezzi agricoli, antiquariato e ben 35 pittori di strada per una festa dedicata all'asparago. Ad allietare i turisti anche manifestazioni sportive, musica, escursioni e ovviamente le numerose degustazioni con due stand, uno che abbinerà l'asparago alla cacciagione (un'altra ricchezza tipica del mesolano) e uno che proporrà abbinamenti con pesce o carne. Dal 18 al 28 maggio 2006 si terrà invece la 37ª Sagra dell'Asparago Verde di Altedo presso l'omonima località. Per celebrare l'asparago si possono assaggiare in quest'occasione varie pietanze nell'ambito di serate d'autore e rassegne gastronomiche alla presenza di grandi chef. Per gli esperti del settore è prevista un'apposita sezione con conferenze e tavole rotonde sugli aspetti relativi alla coltivazione di questo ortaggio.

Originario dell'Asia, l'asparago era già apprezzato dagli Egizi e ben conosciuto dai Romani che lo richiamarono nei loro scritti in quanto, vedendo verdeggiare i turioni (vero nome della parte edibile) in diverse zone dell'Italia centro-meridionale assimilarono il loro nascere dal terreno a quello di Venere che sorgeva dalle acque. Furono ancora i Romani, conquistatori dell'Europa, a diffondere ovunque questa coltura che, proprio nella pianura padana, dall'antica Felsina (Bologna) al mare Adriatico, ha trovato un habitat favorevole alla sua coltivazione e si è avvalsa nel tempo di tecniche di lavorazione sempre più aggiornate. Le zone di più antica produzione sono il Veneto e l'Emilia Romagna.

Nella produzione degli asparagi una delle operazioni più faticose è ancora oggi la raccolta: i turioni spuntano dal terreno e nel giro di 1-2 giorni raggiungono una lunghezza variabile da 15 a 25 cm; devono essere immediatamente tagliati altrimenti si perde la turgidità dei tessuti delle punte che devono essere sempre ben chiuse. I turioni raccolti vengono inviati al magazzino di lavorazione dove vengono puliti, calibrati, tagliati e ben

lavati per togliere eventuali tracce di terra.

L'area di maggiore produzione in regione è localizzata nel ferrarese sui terreni sabbiosi della fascia litoranea nei comuni di Mesola, Lagosanto e Codigoro e nel bolognese ad Altedo e Baricella. Questo territorio è quello in cui viene coltivato l'Asparago verde di Altedo insignito del marchio Igp.

Un apposito Consorzio costituito nel 2003 dalle province di Bologna, Ferrara, dai Comuni di Malalbergo e Mesola e da produttori e imprese di commercializzazione, tutela il prodotto e ne promuove il consumo.

L'acquisto e il consumo migliori

Intanto è bene sapere che gli asparagi di 1ª categoria non possono avere più del 20% di parte bianca e pertanto prima dell'acquisto è opportuno osservare cosa c'è sotto la

cartina bianca che di solito avvolge il turione. Occorre inoltre tenere presente che un asparago fresco ha le brattee o cime ben chiuse e il turione ben eretto. Dopo l'acquisto gli asparagi vanno tenuti a basse temperature e consumati nel più breve tempo possibile. Per favorire il mantenimento, è consigliabile rallentare il metabolismo del prodotto immergendoli in acqua molto fredda per circa due ore. Dopo averli accuratamente asciugati vanno conservati in frigorifero posti in una ciotola con un velo d'acqua sul fondo. Per valutare la freschezza degli asparagi bisogna controllare che il colore sia vivace, la polpa soda

e croccante, la punta compatta, integra, dritta e non spampanata, che si spezzi senza piegarsi.

La cottura a vapore mantiene inalterato l'aroma e riduce di pochissimo la dispersione degli elementi nutritivi.

Semplicemente lessati e consumati con olio extravergine di oliva (chi scrive ha usato olio di Brisighella e ha ottenuto risultati impareggiabili!), sale e un pizzico di peperoncino o come condimento per risotti, zuppe, minestre, frittate, o ancora ingredienti per raffinate ricette, gli asparagi nostrani trovano, da aprile a maggio, il gradimento maggiore.

In questo mese si consiglia

Ortaggi

Asparago Verde di Altedo Igp
Radicchi di tipo cicorino verde e rosso di campo
Lattughe cappucce
Spinaci dell'area Bolognese e Romagnola
Zucchine

Frutta

Kiwi dell'Emilia Romagna
Mele da cottura: Imperatore e Campanina
Pere Conference e Kaiser di Modena, Bologna e Ferrara

Tante le vitamine, i minerali e le fibre "speciali"

Gli asparagi contengono asparagina, un aminoacido che viene rapidamente assorbito dallo stomaco e passa nel sangue, da cui viene allontanato attraverso il rene ed eliminato con le urine; oltre ad essere diuretici gli asparagi contengono molte vitamine, in particolare la A, la B1 e la B6, sono ricchi di potassio, acido folico e di fibre alimentari molto particolari, i fruttooligosaccaridi che stimolano la crescita della flora batterica intestinale "buona" e inibiscono quella "cattiva". Contengono inoltre magnesio, calcio, fosforo e ferro mentre il sodio è presente in basse quantità. Il consumo di asparagi è controindicato solo alle persone allergiche al nichel. Grazie alle sostanze di cui è ricco, l'asparago aumenta la fluidità del sangue, ha un effetto rimineralizzante e può stimolare l'intestino pigro.

LA RICETTA

Caramelle di ricotta con punte di asparagi e porri

INGREDIENTI (PER 4 PERSONE)

Per la sfoglia: 4 uova; 2 tuorli; 500 g di farina bianca.

Per il ripieno: 300 g di ricotta; 10 asparagi verdi cotti al vapore e tritati; 1 uovo; Grana Padano; sale e pepe.

Per il sugo: un mazzo di Asparagi verdi di Altedo a vapore; 2 porri; olio extravergine di oliva; Grana Padano.

Preparare il ripieno mescolando alla ricotta gli altri ingredienti; predisporre una sfoglia sottile, tagliarla a rettangoli, inserirvi un po' di ripieno e chiuderli arrotolandole delicatamente le estremità a forma di caramella.

Frullare gli asparagi per il condimento, avendo cura di preservare le punte con un porro precedentemente tagliato e soffritto, aggiungere un filo d'olio, due cucchiaini d'acqua e Grana Padano fino

ad ottenere un'emulsione cremosa. Lessare le caramelle, saltarle con la crema e altro formaggio grattugiato, disporle nei piatti da porzione e guarnire con le punte di asparago in precedenza scottate con un porro tagliato a julienne.

Foto Comune di Malalbergo