



CSR Marche 2023-2027 intervento SRH04 prog. Id. 76702 che prevede il contributo comunitario

# I PRODOTTI DI STAGIONE DEL NOSTRO TERRITORIO



## GLI ASPARAGI

Ortaggio dal sapore delicato che viene da sempre associato all'arrivo della primavera. Che sia bianco, violetto o verde, selvatico o coltivato, è bene sapere che questo frutto della natura mette anche di buon'umore, contribuendo a innalzare i livelli di serotonina, l'ormone della felicità.

## FOCUS SULL'ASPARAGO ELPIDIENSE DE.CO

Una tradizione antica di produzione di Asparagi Verdi che si ripete nel tempo e si evolve: dal 2008 inizia a Sant'Elpidio a Mare (FM) il percorso di valorizzazione dell'Asparago Elpidiense. Nel 2022 nasce il Comitato per la tutela e produzione dell'Asparago Elpidiense De.Co. Dopo 50 anni dalle ultime importanti produzioni locali, alcuni agricoltori Elpidiensi hanno aderito alla manifestazione di interesse Comunale per la piantumazione dell'Asparago Elpidiense. Dopo il regolare iter burocratico, il Comune di Sant'Elpidio a Mare ha istituito la De.Co. che sancisce un'identità Comunale, consentendo agli agricoltori Elpidiensi di custodire e tramandare l'antica tradizione locale di produzione di Asparagi.

## LE ORIGINI

L'asparago in cucina è noto e consumato da oltre 2000 anni fa, le prime attestazioni in ricette risalgono all'antico Egitto. L'asparago sarebbe nato in realtà in Asia, da lì diffuso in Spagna, Grecia e quindi in tutta l'Europa.

I Romani già dal 200 a.C. nei loro manuali citavano l'asparago e ne espongono minuziosamente la coltivazione. Sulle tavole degli imperatori romani gli asparagi erano spesso presenti, sembra che avessero fatto costruire delle navi apposite per andarli a raccogliere, navi chiamate appunto "asparagus". Il termine asparago deriva dal latino *asparagus*, che significa germoglio.

## Pillole di botanica e agronomia

Esistono tantissime varietà di asparagi: bianchi di Bassano, selvatici, viola di Albenga, verdi. Importante precisare che quando si parla di asparago bianco e asparago verde in genere non è questione di varietà, ma di metodo di coltivazione. Il bianco si determina con la tecnica dell'imbianchimento, lasciando interrata la pianta che quindi non riesce a usare la luce per fare fotosintesi.

La pianta dell'asparago predilige un clima senza eccessi di freddo e neppure di caldo, ma è abbastanza resistente e versatile. La posizione dell'aiuola dovrebbe essere ben soleggiata e non troppo esposta al vento.

### Coltivazione e raccolta:

Gli asparagi non sono l'ortaggio più semplice da coltivare: richiede molto lavoro, in particolare la preparazione del terreno dove verranno piantate le zampe. È una pianta perenne e una volta realizzato l'impianto, l'asparagiaia si mantiene per una decina d'anni, è abbastanza ingombrante in termini di spazio, per questo è una coltura poco diffusa in piccoli orti urbani.

L'asparago si raccoglie in primavera e produce in modo scalare, man mano che spuntano dal terreno i turioni. Per il raccolto si scelgono i turioni che superano i 12 cm di altezza dal suolo, con un coltellino si tagliano qualche centimetro sotto il livello del terreno. La raccolta generalmente dura da aprile a giugno.



## Proprietà nutrizionali e virtù benefiche

Grazie alle loro numerose proprietà, possono aiutare il nostro organismo, depurandolo e disintossicandolo. Sono consigliati a chi soffre di ritenzione idrica. Aiutano anche la digestione e i movimenti intestinali. Sono ricchi di vitamine: la provitamina A è utile nella protezione della pelle e dei capelli e combatte i radicali liberi; la vitamina B aiuta il metabolismo cellulare mentre la C rafforza il sistema immunitario. La vitamina E ha proprietà antiossidanti ed è quindi utile contro l'invecchiamento cellulare, la K si prende cura delle nostre ossa e della coagulazione del sangue. Sono anche ricchi di sali minerali (fosforo, ferro, calcio, potassio e magnesio) e dell'importante acido folico, contengono inoltre l'asparagina, un diuretico naturale.

## GLI ASPARAGI IN CUCINA – Il produttore consiglia ...

### Frittata di asparagi selvatici e cipolla

**Ingredienti (per 4 persone)**

**1 mazzetto Asparagi selvatici (circa 250 grammi)**

**6 Uova**

**MezzaCipolla**

**1 pizzicoSale**

**1 pizzicoPepe**

**2 cucchiari Pecorino (semi stagionato o parmigiano)**

**q.b.Olio extravergine d'oliva**

Per preparare la frittata di asparagi selvatici e cipolla, per prima cosa pulite gli asparagi selvatici. Non tagliarli mai con il coltello altrimenti non vi renderete conto fin dove sono teneri! Quindi con le mani spezzettate i gambi degli asparagi selvatici, buttate via la parte finale del gambo, che è quella più rigida e coriacea. Sciacquarli velocemente e delicatamente sotto l'acqua corrente. Affettare finemente anche la cipolla. Mettere una padella sul fuoco con un giro generoso di olio extravergine di oliva e i pezzetti di asparagi e le fettine sottili di cipolla. Salare leggermente e far cuocere a fiamma bassa per 5 minuti circa con un coperchio. Fate attenzione alla cottura perché cuociono subito! Se non sono tenerissimi e hanno bisogno di qualche minuto in più di cottura potete aggiungere 2 cucchiaini di acqua!

Rompete le uova e metterle in una ciotola con il formaggio grattugiato, un pizzico di pepe, un pizzico di sale e sbattere bene con una forchetta! Versate il composto di uova e formaggio nella padella con gli asparagi e la cipolla e lasciar rapprendere la frittata, a fiamma moderata, mai alta! Quando la frittata di asparagi e cipolla risulta ben cotta da un lato, ve ne rendete conto perché i bordi si iniziano a dorare, giratela aiutandovi con il coperchio e poi lasciate cuocere l'altro lato qualche altro minuto.

Fate scivolare la frittata di asparagi selvatici e cipolla su un piatto da portata e servire.

La frittata di asparagi selvatici e cipolla può essere preparata in anticipo e consumata anche fredda!

### ***Lo sapevi che...?***

*Gita al... museo degli asparagi!*

Scommettiamo che non sapevi dell'esistenza di un museo dedicato esclusivamente agli asparagi. Si trova in Baviera, più precisamente a Schrobenhausen. Fondato nel 1985, il Museo degli Asparagi (Europäisches Spargelmuseum), è dedicato alla cultura, all'arte e alle curiosità sull'ortaggio: al suo interno troviamo infatti gli attrezzi per la coltivazione, oggetti e utensili per la cucina, libri e addirittura quadri.

Ma perché proprio qui questo museo? Perché la cittadina è specializzata nella coltivazione di asparagi bianchi di alta qualità, tanto che a settembre si tiene la sagra dedicata.

## **PILLOLE DI SICUREZZA ALIMENTARE**

### **SICUREZZA ALIMENTARE NELLA PRODUZIONE PRIMARIA DI LATTE**

Il **latte crudo** è un alimento ad alto valore nutrizionale e biologico, ottenuto dalla secrezione della ghiandola mammaria degli animali senza essere sottoposto a trattamenti termici superiori a 40°C o ad altri processi di sterilizzazione. A causa della sua natura facilmente deperibile, è soggetto alla crescita e contaminazione batterica, rendendo essenziale il rispetto di rigorose norme **igienico-sanitarie** nella sua produzione, gestione e conservazione.

Le principali misure di sicurezza comprendono:

1. **Salute degli animali:** controllo veterinario per prevenire malattie trasmissibili e garantire l'assenza di residui di farmaci o sostanze illegali nel latte.
2. **Alimentazione adeguata:** utilizzo di mangimi sicuri e di alta qualità per mantenere la salute degli animali e garantire un latte di qualità.
3. **Igiene e conservazione:** attrezzature pulite e disinfettate, corrette pratiche igieniche degli operatori, mungitura controllata per evitare contaminazioni, filtraggio e refrigerazione immediata del latte (tra 4°C e 6°C) per limitare la proliferazione microbica.
4. **Conformità normativa:** il latte crudo destinato alla trasformazione deve rispettare i criteri di sicurezza alimentare stabiliti dal **Regolamento CE 853/2004**, con eventuali misure correttive in caso di non conformità.

Solo attraverso l'applicazione di queste pratiche si può garantire un prodotto sicuro e di alta qualità, riducendo i rischi per la salute dei consumatori.

## E tu lo sapevi?

CSR Marche 2023-2027 intervento SRH04 prog. Id. 76702 che prevede il contributo comunitario

