



Ogni incantevole distesa, ogni sentiero sterrato, muretto, ma anche il più incolto e nascosto dei luoghi dell'**Alta Valle del Velino**, può nascondere le meravigliose e preziose ricchezze della natura.

Tra le svariate risorse del nostro territorio, e le numerose attività che mette a disposizione, si trovano tra i primi posti sicuramente gli **asparagi** selvatici e la loro raccolta.

L'**asparago** selvatico (*Asparagus acutifolius*), è una delle numerose testimonianze di prosperità che regna negli spazi aperti e puliti dell'**Alta Valle del Velino**.



Si tratta di una pianta erbacea perenne sempreverde appartenente alla famiglia delle Liliaceae come l'aglio e la cipolla. È propria del bacino Mediterraneo e in Italia è ovunque diffusa escluso al Nord con qualche rara eccezione.

È composto da un fusto sotterraneo denominato *rizoma* dal quale in primavera si sviluppano i germogli detti *turioni* di colore che varia dal verde chiaro al verde scuro/violaceo e sono quelli che si usano in cucina. I rami sono formati da uno stelo adorno di *aculei* e pungenti foglie dette *cladodi* di 4-10 millimetri. Fiorisce da Luglio a Settembre e i

## Scovare asparagi

Scritto da Lara Consalvi

---

suoi fiori sono binco/giallastri. Il frutto è costituito da una bacca nera molto piccola. Chiamato anche comunemente "**asparago spinoso**" o "**asparago pungente**" per le caratteristiche foglie aghiformi, l'**asparago selvatico** cresce primariamente nei luoghi incolti, tra cespugli, e boschi di [querce](#) fino a 1300 metri di altitudine. Ama un terreno sabbioso, fresco, non troppo umido nè calcareo, molto ricco di calcio ma privo di ghiaia e sassi che impedirebbero la crescita dei turioni. Il periodo di raccolta va da fine Marzo a Giugno e si svolge con un particolare coltello a sgorbia con il quale è più facile tagliare il turione. Nell'**Alta Valle del Velino** si trovano soprattutto dal comune di Antrodoto in giù.



In cucina, l'**asparago** rappresenta un alimento molto importante per la salute di cuore e muscoli, è utilizzato per la cura di patologie reumatiche e inoltre per il suo elevato contenuto di asparagina (un aminoacido), potassio e azoto ha un effetto diuretico. È ipocalorico e ricco di vitamine e sali minerali indispensabili per la salute del cuore e per il corretto funzionamento del sistema nervoso.

Gli **asparagi** sono, insieme ai [funghi](#) e ai [tartufi](#), tra i protagonisti più richiesti e graditi della famosa [cucina](#) dell'**Alta Valle del**

## Scovare asparagi

Scritto da Lara Consalvi

---

**Velino** in quanto noti fin dai tempi più antichi per il loro gusto delicato e saporito anche se più forte di quello coltivato. Infatti era un alimento molto gradito ai [Romani](#). Sono ottimi nei risotti, per frittate e minestre.

Dunque, se si amano lunghe passeggiate all'aria pura, se si vuole godere del tepore del sole che riscalda carezzevolmente membra e anima raccogliendo di tanto in tanto qualche **asparago**, l'**Alta Valle del Velino** possiede tutte le carte in regola.