

ABBONATI



☰ MENU 🔍 CERCA

la Repubblica

ABBONATI QUOTIDIANO



## Torino

informazione pubblicitaria

Gli asparagi di Santena  
"spazzini della primavera"  
di MONICA PIANI

*Quest'anno in particolare sembra che il passaggio delle stagioni sia ancor più turbolento, portando una serie di disagi psicofisici più accentuati rispetto al solito. Ma il rimedio è a portata di mano*

10 GIUGNO 2013

2 MINUTI DI LETTURA

- 
- 
- 
- 
- 

Ormai da qualche anno la Natura sembra aver perso i suoi ritmi e sempre meno le stagioni si susseguono con quella regolarità adatta alle esigenze di tutte le creature. Ma quest'anno in particolare sembra che il passaggio delle stagioni sia ancor più turbolento, portando una serie di disagi psicofisici più accentuati rispetto al solito. La Primavera dovrebbe rappresentare il momento in cui il seme inizia a germogliare, quando cioè la luce ed il tepore ci invogliano ad uscire dal buio e dal freddo dell'inverno, periodo in cui inizia la trasformazione che ci prepara dolcemente ad accogliere l'energia potente e rigeneratrice del sole estivo. Invece il passaggio è praticamente annullato da un prolungamento innaturale dell'inverno, da escursioni termiche brusche come se la stagione passata non volesse lasciare spazio a quella che entra, e quella che entra cercasse di imporsi con forza su quella passata. E se la natura non è in equilibrio nemmeno noi possiamo esserlo, quindi dobbiamo tutelarci per fare sì che il nostro corpo e la nostra anima si tengano saldamente per mano e come su una nave in tempesta rimangano a galla, senza danni. Partendo dal concetto che tutto ciò che facciamo per ottimizzare la funzionalità fisica è anche diretto alla parte psichica ed emotiva, proviamo a prenderci cura di noi con degli aiuti naturali che abbiano, il nostro stesso habitat, proprio perché caratteristiche simili a noi possano agire in maniera più efficace con i loro principi attivi. Ne sono esempio gli Asparagi, che nei terreni di Santena e Poirino, trovano un terreno geograficamente ideale per la loro coltivazione.

“Un terreno sabbioso, un vegetale voluttuoso, un Conte goloso”, sono all'origine della fama di Santena, la cittadina piemontese culla dei famosi asparagi verdi-viola. A cavallo tra la prima e la seconda metà dell'Ottocento, Cavour, interessatosi alla coltivazione di tale ortaggio, definì l'asparago la "sorgente della prosperità di Santena". In realtà però più della golosità del Conte emersero i benefici dei principi attivi di questo ortaggio. Dato il loro alto contenuto di potassio, gli asparagi rappresentano un alimento molto utile al cuore e ai muscoli in generale, ottimo il loro effetto

diuretico dato dell'asparagina, che ne caratterizza il forte odore. Utili negli stati infiammatori perché contengono acetilsalicilico, ma occhio a coloro che ne sono incompatibili. Gli asparagi sono inoltre ipocalorici e apportano una quantità equilibrata di vitamine e sali minerali all'organismo che sono indispensabili per il buon funzionamento del sistema nervoso e sono estremamente alcalinizzanti. Secondo alcuni studi avrebbero una funzione anti-depressiva, una sorta di arma segreta contro la tristezza. Sono inoltre più ricchi di fibra rispetto agli altri ortaggi, quindi un valido aiuto in caso di diete dimagranti, favorendo il senso di sazietà. Però non devono diventare dei pasti sostitutivi, l'alimentazione deve essere sempre bilanciata e, in caso di dieta, seguita dagli esperti.

PUBBLICITÀ

Scrigno di nutrienti benefici, tra cui acido folico, vitamina A, vitamina C e vitamina E, nella medicina popolare sono conosciuti come "gli Spazzini di Primavera", depurativi profondi di intestino, fegato, reni, polmoni e pelle. Il metodo migliore per l'assunzione degli asparagi al fine di esaltarne le proprietà diuretiche e depurative è rappresentato dal "decotto" cioè l'acqua ricavata dalla bollitura dell'ortaggio da bere come drenante naturale.

Ma attenzione non esagerare mai nelle dosi, perché i principi attivi in Natura possono essere potenti come un farmaco, nel bene e nel male. Infatti gli asparagi per il loro elevato apporto di acidi urici, devono essere usati con moderazione da chi soffre di gotta, di cistite, prostatite, calcolosi renale. Ma guardiamo aldilà di quelli che possono essere i benefici strettamente collegati a ciò che la Natura ci offre. Riflettiamo su quanto in realtà sia semplice prenderci cura di noi.

Molte volte ci trinceriamo dietro alibi della serie non posso... non ho tempo... è difficile... in realtà è già sufficiente in una bella domenica di giugno fare una piccola gita alle porte di Torino, in occasione ad esempio della Sagra degli Asparagi, per trovare l'occasione di procurarci un profondo benessere fisico, mentale ed emotivo avvicinandoci ad una delle infinite possibilità che la Natura ci da per "Curarci".

"La Terra non appartiene all'Uomo bensì è l'Uomo che appartiene alla Terra" (Capo Indiano Seattle)