

# La ricetta del nutrizionista: Ravioli all'asparago preludio di primavera

**Di Angelo Persico**

L'asparago (dal greco aspharagos, a sua volta dal persiano asparag, ossia germoglio) è una pianta appartenente alla famiglia delle liliacee. La sua storia si perde nei tempi, tanto che fu coltivato dagli antichi Egizi, ed è stato trovato raffigurato su alcuni antichi reperti grafici. Furono poi i Romani che dal 200 a.c. cominciarono a coltivare gli asparagi, usandoli dapprima a scopo puramente medicinale e curativo e poi come cibo, per via delle loro preziose qualità organolettiche. Fu poi nella Francia del XV secolo che cominciò una più fiorente coltivazione di questa pianta, la quale si diffuse così in Inghilterra e, attraverso i coloni nel Nord America. L'asparago possiede molte interessanti caratteristiche benefiche per il nostro organismo. Prima fra tutte è la sua ormai nota proprietà diuretica. Inoltre sono ricchi di fibra alimentare e quindi adatti a prevenire la stipsi; contengono poche proteine e pochissimi glucidi, per lo più semplici. Nulli o quasi, risultano i lipidi. Mentre notevoli sono i sali minerali, specialmente il potassio. Fra le vitamine spiccano, la vitamina C e i carotenoidi (pro-vit. A). Va precisato, tuttavia, che sulle proprietà degli asparagi, vige ancora un acceso dibattito. Se per molti il fatto che essi stimolino la filtrazione renale rappresenterebbe un vantaggio, per molti altri invece costituirebbe un fattore negativo, tanto da sconsigliare gli asparagi nella dieta nel nefropatico. Inoltre, a causa dell'elevata concentrazione purinica, gli asparagi costituiscono un alimento da evitare in caso di gotta o iperuricemia. Oggi proponiamo una ricetta gustosa, dal sapore rustico e deciso, adatta anche ai vegetariani, Di seguito la

ricetta (Ingredienti per 2 persone): 1) Versare la farina di semola di grano duro (200g), salare quanto basta e aggiungere dell'acqua tiepida, in modo da far sì che la farina si amalgami. Quindi impastarla fino al raggiungimento di un composto solido ed omogeneo. Lasciar riposare l'impasto. 2) Lavare accuratamente gli asparagi, asciugarli e tagliarli finemente prestando attenzione ad eliminare le parti più dure dei gambi. Setacciare la ricotta vaccina (200g) e aggiungerla agli asparagi già tagliati. Aggiungere anche aglio e prezzemolo finemente tritati, e un pizzico di pepe. 3) Dal panetto tirare una sfoglia sottile, porre un po' del composto di asparagi e ricotta a piccoli mucchietti. Fare un'altra sfoglia e coprire con questa la sfoglia già farcita. Con le dita pigiare sui contorni, eliminando l'aria e con la rotella tagliapasta eliminare gli eccessi. 4) Cuocerli in abbondante acqua e condirli con un semplice sugo di pomodoro e pecorino grattugiato.