

## Distribuzione

È una pianta reperibile in tutto il bacino del Mediterraneo e cresce in tutte le regioni italiane fino a 1300 m, ad eccezione di Piemonte, Val d'Aosta e Trentino. I nomi comuni "asparago spinoso" e "asparago pungente" derivano dalle caratteristiche spine poste alla base dell'apparato fogliare.

## Descrizione

Una **geofita rizomatosa**: ha un particolare fusto sotterraneo, detto **rizoma**, che ogni anno emette radici e fusti avventizi. Suffruticosa, generalmente dioica, sempreverde molto ramificata, alta fino a 1,50 m, con fusti legnosi e rigidi, arcuato-ascendenti, più o meno cilindrici, finemente pubescenti, solcati.

I nuovi rigetti primaverili, ancora privi di cladodi, sono chiamati turioni e sono commestibili. **Foglie** ridotte a minuscole squame membranacee speronate, spinose alla base dei fusti, sostituite per la funzione clorofilliana dai cladodi che si sviluppano nella loro ascella. **Fiori** solitari o appaiati, su brevi pedicelli articolati (3-8 mm) disposti all'ascella dei cladodi. I fiori sono apparentemente ermafroditi presentando gli organi riproduttivi femminili e maschili, ma si comportano come unisessuali.

I **frutti** sono piccole bacche tonde di colore verde, che diventano nerastre a maturità, tossiche.



## Ecologia e usi

Specie xerofila, si trova in boschetti di latifolia e aghifolia, macchie, terreni incolti, uliveti e territori colpiti da incendi.

Al pari dell'asparago coltivato, si consumano i turioni, che però hanno un sapore più marcato e leggermente amarognolo.



Nome comune	<b>Asparago spinoso, asparago pungente, asparagina</b>
Nome scientifico	<i>Asparagus acutifolius</i> (Linneo, 1753)
Famiglia	Asparagaceae
Ordine	Asparagales
Classe	Magnoliopsida

Si usano cotti e conditi con olio e limone, in **minestre, pasta e risotti**, ma soprattutto in **frittate**.

In Romagna si mangiano crudi nelle insalate, in Toscana e Sardegna si conservano sott'olio.

Le proprietà sono molto note. I turioni e soprattutto i rizomi, hanno effetti eminentemente **diuretici**, depurativi, lassativi e dimagranti. Contengono aminoacidi (asparagina) e molti sali minerali. Ma l'uso non è consigliabile a chi soffre di infiammazioni renali. Nell'organismo, dopo il consumo alimentare, si forma un metilcaptano, sostanza che viene eliminata attraverso le urine, conferendo loro un caratteristico odore penetrante.

L'asparago è **ricco di vitamina A, B1, B2, C, sali di potassio, aminoacidi come arginina e tirosina, acido succinico, asparagina** che è un mono-ammido dell'acido aspartico.

È usato per **l'eliminazione dei liquidi** e delle tossine aiutando a combattere la cellulite, a purificare e rendere luminosa la pelle. Ai più è conosciuta come pianta che i fioristi usavano per le composizioni floreali, il classico "verde".

È conosciuto fin dai tempi degli antichi egizi poichè è stata riscontrato nei geroglifici.

I suoi rami erano usati dai contadini in tutt'Italia per adornare le effigi dei santi e della Sacra Famiglia, si usavano anche i suoi rami, con dei batuffoli di cotone per simulare la neve, per adornare la capanna del presepe.

## Minacce e conservazione

È una delle piante che **si rigenera velocemente** dopo gli incendi boschivi.

