# **Alimenti:** l'**Asparago** - L' Abbinamento Equilibrato -

**PREMESSA**: Le ragioni che stanno alla base dell'**abbinamento cibo-vino** risiedono nelle correlazioni esistenti tra le funzioni gastro-intestinali e il vino e la corrispondente funzione positiva della digestione. La correlazione può essere positiva o negativa secondo il tipo di alimentazione e il vino che abbiniamo. Una correlazione **positiva** indica che al crescere del valore della digeribilità del cibo con la variabile corrispondente del vino, cresce il valore dello stato di salute della persona. Una correlazione **negativa** indica invece, che quando una variabile **cresce** (la digeribilità del prodotto per effetto della qualità delle materie prime, per le perfette correlazioni alimentari e le giuste modalità di cottura) e l'alta variabile **cala** (quella del vino o viceversa), decresce il valore dello stato di salute della persona.

Infatti, gli effetti digestivi positivi tra il vino rosso con determinati cibi e gli effetti digestivi positivi tra il vino bianco con altri e differenti cibi, si differenziano per le componenti bio-chimiche esistenti nell'uva a bacca rossa con quelle a bacca bianca e la loro influenza gastro-intestinale sul cibo.

Tra il ruolo protettivo degli antiossidanti alimentari e la funzione dei polifenoli del vino, esiste una correlazione molto stretta, così come esiste una forte correlazione tra proteine degli alimenti ed i grassi contenuti negli alimenti, così tra gli zuccheri, il contenuto di ferro, sodio, ecc., e i polifenoli dei vini.

I polifenoli del vino a loro volta svolgono una funzione di protezione in modo differente a seconda se risiedono in vini provenienti da uve a bacca rossa o vini provenienti da uva a bacca bianca, proprio per la differenza biologica posseduta.

- Infatti "la presenza massiccia degli **Antociani e Resveratrolo nei vini Rossi**, ad esempio, **riportano in equilibrio l'eccesso di grassi** di determinati alimenti grassi, riducendo così l'azione dannosa dei perossidi* intestinali". Sono inoltre dei potenti **anti-ossidanti** che combattono l'azione distruttiva dei radicali liberi, sono importanti stimolatori della digestione gastrica (perché ricchi di bitartrato di potassio), sono infine, ottimi incursori che svolgono funzioni di prevenzioni cardiovascolari.

- Così "la massiccia presenza di **Flavonoidi e Riboflavina nei vini bianchi, riportano in equilibrio l'eccesso di Sali di sodio e di potassio,** presente nelle carni bianche, nelle carni del pesce, ed altro", riducendo così l'azione distruttiva dei perossidi* intestinali". Sono inoltre, dei potenti **antinfiammatori**, che prevengono fenomeni allergici alimentari, sono infine, forti stimolatori del processo digestivo, in quanto ricchi di bitartrato di potassio, ed altro.

- Inoltre, i **vini a doppia fermentazione**, grazie ai composti organici posseduti, influiscono benevolmente sulla salute umana in modo più efficace e superiore rispetto ai vini di prima fermentazione (vini fermi). **Infatti le bollicine:**
  - agiscono sulla secrezione salivare e gastrica, ovvero, stimolano fino al 97% della secrezione e la motilità gastrica -intestinale e digestiva;
  - grazie all'anidride carbonica e gli ioni di magnesio, favoriscono la digestione e combattono la ritenzione idrica;
  - effettuano un'azione simile alla dopamina, stimolando l'appetito e dall'altro agisce come un antidepressivo , ed altro ancora.

*__Perossidi__: è una sostanza instabile che danneggia i villi intestinali (la parte interna dell'intestino tenue), gli acidi grassi essenziali, scatenano alterazioni al metabolismo, ecc. Nb. *** Lipidi polinsaturi = acidi grassi**.

*CONCLUSIONE*:
Si capisce perché i vini **rossi** e di qualità, vanno abbinati con determinati cibi e di qualità, perché i vini **bianchi** e di qualità vanno abbinati con altri cibi, sempre di qualità, perché le Bollicine di qualità vanno abbinate anche a tutto pasto e con cibi di qualità. Un equilibrato abbinamento - Cibo-Vino – richiede perciò l'applicazione di questo metodo in tutte le sue parti.

# **Asparago & Vino:** l'Abbinamento Possibile**.**

**Premesso** che ogni persona è libera di abbinare al cibo il vino che più gli piace, è utile però sapere che le pietanze che vedono la presenza dell' ***asparago*** e ancor di più in purezza, ovvero, allo stato crudo, necessitano di una particolare attenzione per l'accoppiamento con il vino. Infatti la composizione bio-chimica dell'asparago (sia esso verde, violaceo o bianco) è tutta particolare grazie presenza della:

- "**Asparigina**" e dei "**Tioli e/o Tioesteri**" che forniscono all'asparago il caratteristico sapore, sia a crudo che a cottura avvenuta;
- "**S-metilmetionina**" oppure, "**Ac-asparagusico**" i quali vengono **solfati** (**chioni sulfurei**) e producono sostanza micro-tanniche , micro-acerbose e micro-astringenti, produttori del **maleodorante fetore all'urinare;**
- L'insieme di queste componenti agiscono differentemente sul nostro apparato sensoriale e sulla forza basica salivare, accentuando (+/-) le sensazioni amare, astringenti e tanniche dell'**asparago**, richiedendo attenzione all'abbinamento con vini appropriati e possibili.

Inoltre, per effettuare un equilibrato abbinamento cibo-vino necessita valutare la composizione biochimica del ***singolo piatto*** con quella del ***asparago*** e quindi abbinare il vino adatto per equilibrare gli eccessi bio-chimici aggressivi, esaltare organoletticamente i profumi e i sapori dell'intera pietanza, pulire la bocca e appagare la piacevolezza del cibo e del vino che stiamo gustando.

**Il asparago a crudo**, per le sue caratteristiche organolettiche (dovute alla sua composizione bio-chimica strutturale) si presenta al gusto con due note molto evidenti: **legnoso** ed **acerboso**. E' necessario perciò che il vino messo in abbinamento assolva

1. ad una funzione "spazzolatrice" delle mole "**chioni sulfurei**" appoggiate sulla lingua e nella bocca,
2. che detto vino non sia tannico (di frutto e di legno = barrique, botte, ecc.)
3. che riduca le note di "**acerbosità**" possedute dal asparago (quindi vino fruttato) e
4. che si sposi piacevolmente con la pietanza in purezza (asparago crudo)
5. ***vini abbinabili,***: Spumanti Italiani – Spumante Brut m. cl. Mario Soldati – az. La Scolca;

**Asparago in combinazione alimentare**; la regola è questa:

6. ***i vini rossi abbinabili*** sono quelli fruttati e giovani, per gli antipasti e stuzzichini; di medio corpo e medio giovani per i primi e secondi piatti; ***consigliabili i frizzanti***.
7. ***evitare vini eccessivamente tannici*** (amari) specie se hanno subito un lungo passaggio in barrique; accentuano la sensazione di "legno" e di "acerbosità"; mutano le sensazioni organolettiche del asparago e dalla combinazione alimentare.
8. ***i vini bianchi sono consigliati*** , specie se sono frizzanti o a doppia fermentazione (metodo classico) in quanto sono molto poveri di ***tannini*** ma ricchi di ***flavonoidi*** (dolci) che sommato alla bollicine (l'anidride carbonica) funge da "spazzola salivare"; ottimi in quanto capaci anche di ridurre sensibilmente l'astringenza della "**scolin-oside**". Gli Spumanti metodo classico infine, sono in grado di esaltare l'insieme del piatto che ha alla base l'asparago (*vedi grafico a piramide*).

### Il menù (un esempio):

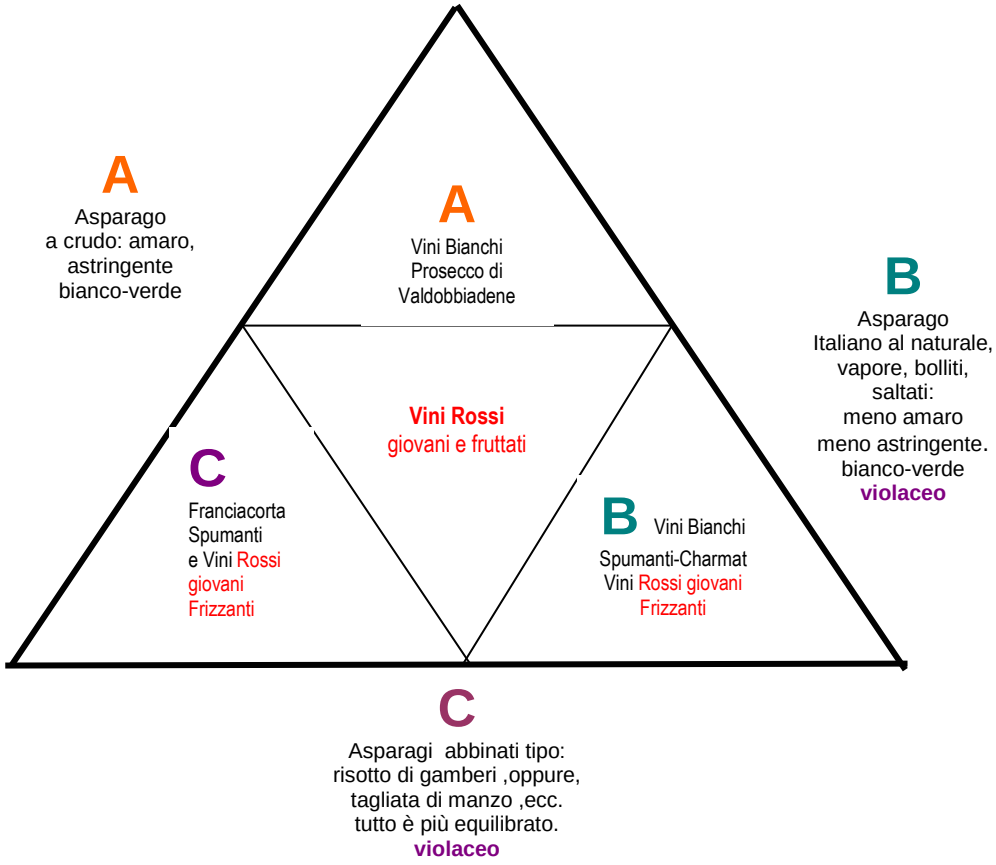
**Antipasti**
Crudità di "**asparago bianco**" con scaglie di parmigiano, olio extra vergine e balsamico
Frittura di "**asparago "verde**" e zucchine, carote, gamberi, anelli di calamari
Punte di "**asparago violaceo**" saltati in padella con scalogno e parmigiano; Spumante Brut Soldati – La Scolca

**Primi Piatti**
Paccheri agli "**asparagi bianchi**" , pomodoro e pecorino
Pappardelle con "**asparagi verdi**", piselli, zucchine alla carbonara
Risottino con "**asparagi violacei**"; Spumante Brut Charmat Ribolla Collavini

**Secondi Piatti**
Tagliata di manzo con "**asparagi bianchi**" trifolati e provola affumicata
Scaloppina di vitello con "**asparagi verdi**" in sapore (formaggi a scaglie)
Filetto di Chianina con "**asparagi violacei**" saltati; Franciacorta Brut 36 mesi – Flli Muratori

# L’Asparago: l’Abbinamento Possibile

**SCALA PIRAMIDALE E ABBINAMENTO VINI**




Asparago bianco



Asparago verde



Asparago violaceo



# Valutazione Qualità **Asparago** & Vino: scheda abbinamento

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| data | | Nome Ristorante/Luogo | | data | | Via | | |
| cap | | Comune | | Cap | | Fax | | |
| e-mail: | | Via | | e-mail: | | Tipo di vino: | | |
| Telefono | | Tipo di piatto: **Paccheri agli Asparagi Trifolati** | | Telefono | | Riferimento: | | |
| **paccheri napoletani** | **materie prime** | | **valore pasta** | **valore vino** | **valore abbinam.** | **componente salutistica** | **uva e vino** | |
| **1-parametro** | **farine** | solo farine di grano tenero tipo "00" e superiori | 11 | 10 | **10,5** | **rese/piante** | basse rese di uva | 11 |
| *tipologia delle* | | farine di grano tenero tipo "0" + parte di "00" | | | | | alte rese | 7 |
| *materie prime* | | solo farine di risulta | | | | | rese eccessive | 3 |
| *prodotto finito* | **prodotto** | cottura perfetta | 10 | 7 | **8,5** | **campagna** | uve da agricoltura biologica | 11 |
| **(Paccheri)** | **finito** | cottura mediocre | | | | | uve da agricoltura integrata ( ) | 7 |
| | **(Paccheri)** | fuori cottura | | | | | uve da agricoltura tradizionale ed eccessiva | 3 |
| | **ambiente** | perfettamente pulito/sano | 11 | 11 | **11** | **cantina** | alta tecnologica (inox + barr/botti) pulito/sano | 11 |
| | | accettabile | | | | | tecnologia vecchia, ambiente non tutto pulito | 7 |
| | | scarso/non idoneo | | | | | vecchissima, igiene al limite, resine e cemento | 3 |
| | | **TOTALE** | **32** | **28** | 30 | | | |
| **2-parametro** | **conbinazioni** | prodotti di prima scelta/dop | 11 | 8 | **9,5** | **processi** | lieviti propri (indigeni) | 11 |
| *combinazioni* | **alimentari** | prodotti di seconda scelta | | | | **vinificazione** | lieviti selezionati | 7 |
| *alimentari* | | prodotti scadenti/scaduti | | | | | lieviti | 3 |
| *qualità prodotti* | | | | | | | | |
| *tempi di* | **quantità** | equilibrate | 10 | 10 | **10** | **processi** | metodo classico, frizzante/fermo perfetti | 11 |
| *cottura* | | squilibrate | | | | **fermentativi** | spumantizzati, analoghi o fermi: mediocri | 7 |
| ***Asparagi*** | | eccessive | | | | | frizzanti/fermi scorretti, squilibrati, | 3 |
| ***Verdi*** | | | | | | | | |
| ***Trifolati*** | **tempi** | alla perfezione (colore, profumi e gusto integri) | 11 | 7 | **9** | **processi** | mannoproteine, azoto, oppure, so2 minima | 11 |
| | **di cottura** | approssimativi (colore, profumi e gusto mediocri) | | | | **conservativi** | anidride solforosa sotto i limiti prescritti | 7 |
| | | sbagliati (colori, profumi e gusto ??!!) | | | | | anidride solforosa eccessiva | 3 |
| | | **TOTALE** | 32 | 25 | 28,5 | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **3-parametro** | **organolettica** | colori uniformi, densi, brillanti | 11 | 10 | **10,5** | **organolettica** | colori, bollicina, densità, brillantezza perfetta | 11 |
| *risultato* | (visiva) | squilibrati, cotti, poco brillanti | | | | **(visiva)** | colori, bollicina, densità, brillantezza mediocre | 7 |
| *organolettico* | | colori freddi, spenti | | | | | vino tecnologico | 3 |
| *sensoriale* | | | | | | | | |
| ***Asparagi*** | **organolettica** | profumi uniformi, armoniosi, distinguibili le componenti | 11 | 10 | **10,5** | **organolettica** | profumi (floreali/fruttati) intatti ed equilibrati | 11 |
| ***Verdi*** | (olfattiva) | squilibrati, sovrapposti, industriali | | | | **(olfattiva)** | profumi (floreali/fruttati) non intatti e squilibrati | 7 |
| ***Trifolati*** | | profumi scarsi, non perfetti, dubbiosi | | | | | piatto, scialbo, inpercepibile | 3 |
| | **organolettica** | gusto armonioso, tipico, morbido, piacevole | 10 | 10 | **10** | **organolettica** | gusto pulito, integro/avvolgente/quasi perfetto | 11 |
| | (gustativa) | squilibrato, sovrapposto, impreciso | | | | **(gustativa)** | gusto impreciso,mediame.integro,accettabile | 7 |
| | | piatto, muto, vecchio | | | | | scontroso, non integro, imbevibile | 3 |
| | **VALORE** | **TOTALE** | 32 | 30 | 31 | | | |
| | | **TOTALE** | 96 | 83 | 89,5 | **TOTALE** | | |
| | | | | | 0,8 | **indice di digeribilità** | | |
| | | | | | 90,3 | **TOTALE** | **VALUTAZIONE + Jndice di DIGERIBILITA'** | |
| | | | indice | | | indice | | |
| | | (jndice = 1 oppure 0,6 oppure 0,2) | digeribilità | | | digeribilità | (jndice = 1 oppure 0,6 oppure 0,2) | |

**ABBINAM**

| **SCALA** | INDICE DIGERIBILITA' (CIBO & VINO) | **j** |
|---|---|---|
| 99 | **1,0** = altissima digeribilità | 1,0 |
| 94 | 0,9 = alta digeribilità | 0,9 |
| 88 | 0,8 = facile digeribilità | 0,8 |
| 82 | 0,7 = buona digeribilità | 0,7 |
| 78 | **0,6 =** mediocre digeribilità | 0,6 |
| 68 | 0,5 = pesante digeribilità | 0,5 |
| 60 | 0,4 | 0,4 |
| 50 | 0,3 | 0,3 |
| 40 | **0,2** = pessima digeribilità | 0,2 |
| 30 | 0,1 | 0,1 |
| 20 | 0,0 | 0,0 |

*ultimo aggiornamento: 22.05.07*

*scheda di osvaldo murri - anno 2007*