



HOJA INFORMATIVA DE LA PLANTA ESPÁRRAGO

Asparagus officinalis, llamado popularmente **esparraguera** o **espárrago común**,¹ es una [especie](#) de la familia [Asparagaceae](#). Es una planta herbácea [perenne](#) de follaje muy ramificado y aspecto plumoso. Su cultivo dura bastante tiempo en el suelo, del orden de ocho a diez años. La planta de espárrago está formada por tallos aéreos ramificados y una parte subterránea constituida por raíces y yemas, que es lo que se denomina comúnmente “garra”. De los brotes jóvenes se obtienen las [verduras](#) conocidas como *espárragos*. Las hojas están reducidas a escamas, con ramificaciones filiformes verdes en su base. Estas ramificaciones alcanzan los 25 mm de largo. La floración se produce a partir de junio. Las flores son pequeñas, campanuladas, pedunculadas, y se distribuyen en parejas o son solitarias. Las flores masculinas y femeninas se encuentran en plantas diferentes.²



Índice

- [1Etimología](#)
- [2Variedades](#)
- [3Gastronomía](#)
- [4Propiedades](#)
- [5Otras plantas llamadas «espárrago»](#)
- [6Producción mundial](#)
- [7Taxonomía](#)
- [8Referencias](#)
- [9Bibliografía](#)
- [10Enlaces externos](#)

Etimología[\[editar\]](#)

La palabra *espárrago* (del [latín](#)) *sparagus* deriva a su vez del [griego](#) *aspharagos* o *asparagos* y el término griego se originó en el [persa](#) *asparag* que significa "brote". Ha sido usado desde tiempos muy antiguos como verdura culinaria, debido a su delicado sabor y a sus propiedades [diuréticas](#). Hay una [receta](#) para cocinar espárragos en el libro de recetas más antiguo que se conserva, *De re coquinaria*, libro III, escrito por [Apicio](#) en el siglo III.

Variedades^[editar]

El espárrago blanco se obtiene al evitar la exposición de las plantas a la luz mientras crecen. El espárrago morado es diferente a las variedades verdes o blancas, se caracteriza principalmente por un alto contenido en azúcar y bajos niveles de fibra. Fue originalmente cultivado en [Italia](#) y comercializado con el nombre *Violetto d'Albenga*. Su cultivo continuó en países europeos y saltó a [América](#), [Asia](#) y [Nueva Zelanda](#).³

El espárrago silvestre (espárrago triguero) se usa en el Mediterráneo como seto para delimitar las parcelas aprovechando sus hojas en forma de pinchos desagradables y para obtener las "*puntas de espárrago*" como alimento. Las plantas arden con facilidad, incluso en épocas de lluvias, y los agricultores suelen quemarlas intencionadamente para provocar la salida de nuevos brotes.

Gastronomía^[editar]

Véanse también: [Gastronomía de Navarra](#), [Espárragos de Tudela de Duero](#) y [Espárragos en conserva](#).

«Los primeros espárragos» en *Almanaque de Blanco y Negro para 1899*, de [Narciso Méndez Bringa](#).

Espárrago	
	
Sopa de espárragos verdes.	
Valor nutricional por cada 100 g	
Energía 20 kcal 85 kJ	
Carbohidratos	3.88 g
Grasas	0.12 g

Proteínas	2.2 g
Retinol (vit. A)	38 µg (4%)
Tiamina (vit. B₁)	0.143 mg (11%)
Riboflavina (vit. B₂)	0.141 mg (9%)
Niacina (vit. B₃)	0.978 mg (7%)
Ácido pantoténico (vit. B₅)	0.274 mg (5%)
Vitamina B₆	0.091 mg (7%)
Vitamina C	5.6 mg (9%)
Vitamina E	1.1 mg (7%)
Vitamina K	41.6 µg (40%)
Calcio	24 mg (2%)
Hierro	2.14 mg (17%)
Magnesio	14 mg (4%)
Manganeso	0.158 mg (8%)
Fósforo	52 mg (7%)
Potasio	202 mg (4%)
Sodio	2 mg (0%)
Zinc	0.54 mg (5%)

% [de la cantidad diaria recomendada](#) para adultos.

Fuente: [Espárrago](#) en la base de datos de nutrientes de [USDA](#).

[\[editar datos en Wikidata\]](#)

En su forma más simple, los brotes se cuecen en agua o al vapor hasta que están tiernos y se sirven con una salsa ligera (como la [neerlandesa](#) o la [mayonesa](#)) o con [mantequilla](#) derretida o con unas gotas de [aceite de oliva](#) y [queso parmesano](#) rallado. Un refinamiento es atar los brotes en haces y prepararlos de pie, de forma que la parte inferior de los tallos se hierve, mientras que las más tiernas yemas se hacen [al vapor](#). Las ollas altas y cilíndricas para cocinar espárragos tienen bases perforadas y salientes para sujetarlos, de forma que este proceso sea lo más simple posible. En algunas ocasiones se comercializan como [espárragos en conserva](#) inundados en un líquido de cobertura.

A diferencia de la mayoría de las verduras, en las que las más pequeñas y delgadas son más tiernas, los tallos gruesos de espárragos tienen mayor volumen tierno en proporción a su piel. Cuando los espárragos llevan demasiado tiempo en el mercado, los extremos cortados se habrán secado y vuelto ligeramente [cóncavos](#). Los mejores espárragos son los que se recogen y limpian mientras se pone el agua a hervir. Los cocineros meticulosos raspan los tallos de espárrago con un pelador de verduras, evitando las yemas, y los enfrían en agua helada antes de hervirlos; a menudo la piel se incorpora al agua de cocción y se retira cuando los espárragos están hechos, supuestamente para evitar diluir el sabor. Los espárragos pequeños o las yemas de los grandes sirven para cocinar [sopa de espárragos](#). Los restaurantes [cantoneses](#) suelen servir espárragos revueltos con [pollo](#), [gambas](#) o [ternera](#). El espárrago es una de las pocas comidas que se considera aceptable comer con las manos en un ambiente formal, si bien esto es más común en Europa.

Propiedades [\[editar\]](#)



Plantío de espárragos

Otro detalle digno de mención sobre los espárragos es que algunos de sus componentes se [metabolizan](#) y excretan en la [orina](#), dándole un distintivo [olor](#) ligeramente desagradable. Este olor es provocado por varios productos degradados que contienen azufre (como el [ácido asparagúsico](#),⁴ [tioles](#) y [tioésteres](#)). Diversos estudios han demostrado no solo que cerca del 40% de las personas examinadas exhibían este característico olor, sino también que no todo el mundo es capaz de olerlo cuando lo produce.⁵

Debido a su forma se ha creído que el espárrago tiene efectos [afrodisíacos](#), pero esto nunca ha sido demostrado.

El [aminoácido asparagina](#) recibe su nombre del espárrago, al ser la planta rica en este compuesto.

Otras plantas llamadas «espárrago» [\[editar\]](#)

Muchas plantas con y sin parentesco pueden ser llamadas «espárrago» o ser «usadas como espárrago» cuando se comen sus brotes. En especial, los brotes de una planta lejanamente relacionada, [Ornithogalum pyrenaicum](#) pueden ser llamados «espárragos prusios».

Producción mundial [\[editar\]](#)

Principales productores de espárrago (2018) ⁶ (toneladas)	
 China	7.982.230
 Perú	360.630
 México	277.682
 Alemania	133.020
 España	68.403
 Italia	49.000
 Estados Unidos	35.460
 Japón	26.937
 Tailandia	23.779
 Irán	20.957

Fuente ⁷

Taxonomía[[editar](#)]

Asparagus officinalis fue descrito por [Carlos Linneo](#) y publicado en [Species Plantarum](#) 1: 313. 1753.⁸



Espárragos blancos (izquierda) y verdes (derecha).

Etimología

Ver: [Asparagus](#)

officinalis: [epíteto latino](#) que significa "vendida en herbarios, medicinal".⁹

Variedades aceptadas



Fruto de esparraguera

- [Asparagus officinalis subsp. officinalis](#)
- [Asparagus officinalis subsp. prostratus](#) (Dumort.) Corb.¹⁰

[Sinonimia](#)

- [Asparagus polyphyllus](#) Steven¹¹¹²