

# PELO MUNDO

CRISTINA RUIZ-KELLERSMANN, de Berlim

## Aspargos

O sol brilha, o céu está azul, as mesas dos cafés, bares e restaurantes já estão dispostas nas calçadas, as pessoas andam pelas ruas descontraídas e com um sorriso nos lábios... Sinais que anunciam a chegada da primavera e, com ela, temperaturas agradáveis e longos dias dão um novo ritmo à cidade. Com um total de 2.500 parques públicos e mais de 425 mil árvores, Berlim é uma das cidades mais verdes da Europa. Nos edifícios são muito comuns janelas com vasos de flores, varandas com arbustos e folhagens e trepadeiras que cobrem as fachadas de verde. Quem tem varanda em casa desfruta de cada milímetro de área aberta. Aqui é proibido desperdiçar dias de calor. Aliás, o povo alemão em geral não desperdiça nada. Tudo é usado e aproveitado de forma consciente: a água, a terra, o espaço e até mesmo os raios de sol.

A primavera é a estação dos aspargos, vegetal apelidado de “ouro branco”. Mesmo sendo possível encontrar o produto importado de países europeus e de outras partes do mundo, o alemão tem preferência pelo aspargo local (branco). A cor do aspargo não diz respeito à espécie, mas ao modo do cultivo. O branco, mania nacional, é cultivado sem luz do sol.

A Alemanha é o país europeu líder no consumo de aspargos: 82 mil toneladas por ano.

A maior produção do “alimento dos deuses” encontra-se na região da Baixa Saxônia, com mais de 4.600 hectares de cultivo. Em Berlim e Brandemburgo, a terceira região produtora no país, a maior plantação está em Beelitz, cujo solo arenoso e arejado é perfeito para o plantio. Os campos de aspargos ocupam 44% da área de cultivo agrícola da região. Em 2010, a colheita em Beelitz foi de 5,2 toneladas por hectare. Pode parecer exagero, mas esta quantidade não basta para a demanda. A pequena cidade de apenas 12 mil habitantes é uma importante referência para a cultura do aspargo e para o turismo interno. Em Beelitz existem atrações como a Rota do Aspargo, o Museu Ouro Branco e a Festa do Aspargo, este ano programada para o início de junho.

Nos arredores de Berlim, cartazes anunciam as plantações de aspargos e locais de venda do produto. A paisagem das estradas na Alemanha é dominada por áreas de cultivo agrícola. As pequenas estradas — Landstrasse, alternativas às famosas Autobahn sem limite de velocidade, cruzam vilarejos e são ladeadas por plantações de grãos, flores e vegetais, e muitos pastos. Também é comum avistar animais como veados e cegonhas pelo caminho. São quilômetros de estradinhas com árvores robustas formando um arco que dá a sensação de se estar atravessando um túnel florestal.

Não se sabe exatamente quando o aspargo surgiu no planeta. Na Alemanha, o primeiro registro do seu cultivo data do século XVII, em Stuttgart. A história conta que os egípcios e os gregos já usavam o aspargo para fins terapêuticos. Posteriormente, romanos, franceses, holandeses e alemães aderiram a ele. Hoje, a China é a maior produtora de aspargos do mundo. O vegetal faz parte da alimentação de todos estes povos e cada um deles o prepara de um jeito.

A receita tradicional alemã de aspargos é simples. Cozido no vapor e servido com batatas novas, presunto defumado e manteiga derretida ou molho branco. A bebida que acompanha é o vinho branco, que não deve ser muito frutado nem aromático, para não encobrir o sabor da comida. Para combinar melhor com o prato, recomenda-se Sauvignon Blanc e Chardonnay ou Riesling e Weisser Burgunder. Nesta época, todo restaurante tem aspargos no menu em pratos variados como risoto, sopa e salada. Ele também é usado em recheio de massas, em pizzas, em conservas e tem até quem faça suco e sorvete com sabor de aspargos.

O aspargo contém muitas vitaminas importantes e em doses impressionantes: vitaminas K, C e E, bem como cálcio, folato, fósforo, potássio, manganês e ácidos fólicos. Além das propriedades diuréticas, o aspargo tem uma série de substâncias antioxidantes que ajudam a combater o desenvolvimento de doenças crônicas como as cardiovasculares e o câncer. Mas não é de hoje que o aspargo vem sendo usado como medicamento. Há 2.400 anos, Hipócrates, o pai da medicina, já indicava chá da planta para tratamento de problemas diuréticos e como infusão, para casos de dores e picadas de abelha.

O aspargo tem grande valor nutritivo e baixo teor de calorias. meio quilo de aspargo tem cerca de 65 calorias. Ele faz jus à fama de *light*, uma vez que o corpo gasta mais calorias na digestão do que ele contém. O vegetal é delicado e requer cuidados. Ele deve ser consumido até no máximo quatro dias após a colheita, que é feita duas vezes por dia, uma pela manhã e outra a tarde. Um profissional experiente pode colher diariamente entre 80 e 150 quilos de aspargo do solo.

O aspargo é delicioso e imbatível em termos de nutrientes. Mas tem um porém. A reação de uma enzima do corpo humano, quando em contato com o enxofre do aspargo, provoca um cheiro desagradável na urina. Esse efeito só acontece em pessoas portadoras desta enzima. No mais, não há contraindicação. É só aproveitar a época pois, como diz o ditado alemão, “Kirschen rot, Spargel tot”. A tradução seria: cerejas vermelhas, aspargos mortos. Ou seja, quando as cerejas amadurecem, termina a época dos aspargos, que este ano terá a sua última colheita em 24 de junho, Dia de São João.

A Alemanha é o país europeu líder no consumo de aspargos: 82 mil toneladas por ano

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
Felipe Hirsch	PELO MUNDO Cristina Ruiz, de Berlim	Francisco Bosco	PELO MUNDO Eduardo Graça, de Nova York Eduardo Levy, de Los Angeles	Hermano Vianna	José Miguel Wisnik	Caetano Veloso