

# ESPARREGUERA

## *Asparagus acutifolius* L.

[1753, Sp. Pl. : 314]  $2n = 20$  (40)



*Asparagus acutifolius*. Foto: LILIANE ROUBAUDI





### **NOMS POPULARS**

- Alemany:** Spitzblättriger spargel/Lianen-spargel / Stechender spargel / Wilde spargel
- Anglès:** Wild asparagus/Sharp-leaved asparagus
- Aragonès:** esparraguera, esparraguera borde, esparraguera de monte, espàrrago silvestre, esparraguera basta, esparraguera silvestre, espàrrago de monte, espàrrago silvestre, espàrragos silvestres, espàrragos trigueros.
- Basc/Euskera:** basa-esparragoa, basaesparrago.
- Castellà:** Esparrago triguero/Esparragera / Espàrrago amargo / Esparrago amarguero / Esparraguera / Esparraguera silvestre / Esparraguera triguera/brusca, corruda, espàrrago de tierra, esparraguera borde, esparraguera de espàrragos trigueros, esparraguera de tierra, esparraguera fina, esparraguera silvestre, esparraguera triguera, esparraguera triquera, espàrrago, espàrrago amarguero, espàrrago castellano, espàrrago de gato, espàrrago de monte, espàrrago de peñas, espàrrago de pincho, espàrrago derecho, espàrrago de trigo, espàrrago negrillo, espàrragos del campo, espàrragos de pincho, espàrragos finos, espàrrago silvestre, espàrragos trigueros, espàrrago triguero, espàrrago triguero espinoso
- Català:** Espareguera de ca / Espareguera fonollera / Espareguera rucà / Esparreguera borda / Esparreguera de garriga / Esparreguera punxosa/ espareguera boscana, espargolera , espargolera de bosc, esparreguer, esparreguera, esparreguera de bosc, esparreguera garriguera, esparreguera punxosa, espàrguls, espàrrec, espàrrecs, espàrrecs de bosc, espareguera rucà, esparraguera de gat menor,
- Danès:** Skarpbladet asparges
- Eslovac:** Beluš ostrolistni / Ostrolistni beluš
- Estonià:** Trigueroaspar
- Francès:** Asperge sauvage/Asperge à feuilles aiguës / Asperge à feuilles piquantes / Asperge à feuilles pointues / Asperge piquante
- Gal·lès:** Llysiau'r dyfrglwyf / Merllys
- Grec:** Άγριο σπαράγγι / Ασπάραγγος ο οξύφυλλος / Βάτος / Κουτσαγγελιά / Σπαράγγι / Σπαράγγι καλωπιστικό / Σπαράγγι το άγριο
- Hebreu:** תרנגול

<b>Italià:</b>	Asparago selvatico/Asparago pungente
<b>Kurd:</b>	Çavmarka strilok
<b>Polonès:</b>	Szparag ostrolistny
<b>Portuguès:</b>	Corruda-menor / Esparago-silvestre-menor / Espargo-bravo-menor / corruda, corruda-menor, espargo-bravo, espargo-dos-antigos, espargo menor de monte, espargo silvestre menor, espargo-bravo-menor, espargo- menor-do-monte, espargo-silvestre-menor, espargos.
<b>Turc:</b>	Kuşkonmaz / Yabani kuşkonmaz

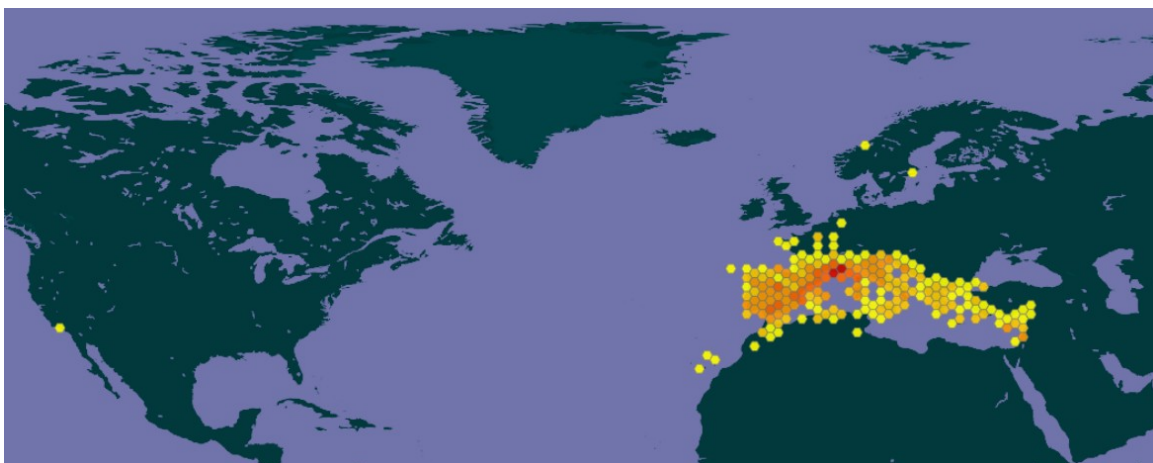
### **DESCRIPCIÓ BOTÀNICA**

La família de les *Asparagaceae* A.L., de Juss. es distingeix per tenir flors dialipètales, superovàriques, diplostèmones (nombre d'estams el doble que el de pistils), flors regulars, corol·la no sepaloide, fruit en baia, etil amb l'estigma trilobulat.

*Asparagus acutifolius* es distingeix de les altres espècies del gènere per tenir els cladodis o falses fulles filiformes, punxents, de menys de 2 mm de diàmetre, agrupats en grups de més de 10, de com a molt 8 mm de longitud cada un, i les tiges dures, llenyoses, i baies de color negrós una mica blavós al madurar.

*Asparagus acutifolius* és una planta molt ramificada, de fins a 1,5 m, amb punxes amagades a la tija, que és corbada, ascendent (falses) fulles aciculars dures, i turions molt drets i prims, de sabor picant. Les tiges són cilíndriques, primes, resistents, estriades,, de color castany grisós molt clar. Els cladodis o falses fulles fan dins a 3 mm, en forma d'agulles, mucronades, picants, i són persistents, fasciculats, en grups de 5-12 a l'aixella d'una petita bràctea prolongada en esperó curt i punxent. Les flors són de color castany clar verdós. Fan una mica d'olor. Són dioiques, solitàries o geminades, amb peduncles curs que estan articulats a la zona del mig, i s'engruixeixen (a la meitat distal) a la fructificació. Anteres oblongues, mucronades,, 1-2 vegades més curtes que el filament. Baia de 4.5-7 mm, verda primer, després negrosa, és petita que un pèsol, amb 1-2 llavors de 3-4 mm, subesfèriques. Sol ser planta dioica. El rizoma, blanquinós, té 2-5 mm de gruix. L'autèntica fulla és una esquama de 5-10 mm, triangular, aguda, acuminada, amb una banda central de color castany i voravius hialins, i es prolonga en un esperó de 3-5 mm, persistent, espinós entre patent i retrors. Les flors o són bisexuades o unisexuades i s'agrupen en fascicles de 1-4, amb pedicels de 3-7 mm amb bràctees de fins a 1 mm rodejant del tot la base. Tèpals de 3-4.5 mm de color groc crema amb marges translúcids. Anteres de 0.9-1.1 mm, grogues, dorsifixes.

### HÀBITAT I DISTRIBUCIÓ GEOGRÀFICA



*Asparagus acutifolius* al món, segons GBIF

És espècie típica de la conca mediterrània. Es pot trobar a sotabosc aclarit d'alzinars, pinedes de pi blanc o pi pinyer, marges de camins, clarianes a garrigues i màquies.

### **HISTÒRIA**

APICIUS (segle I) a «*De re coquinaria*» escrivia sobre com cuinar i menjar els espàrrecs silvestres. Els antics egipcis ja coneixien els espàrrecs. A Catalunya és força comuna, però manca a les muntanyes dels Pirineus i a les zones humides de la Serralada Transversal.

### **ESOTERISME**

Per curar-se de les febres de la malària cal pixar cada dia en dejú pel matí al peu d'una esparreguera.

### **USOS CULINARIS**

Un bon manat d'espàrrecs es pot convertir en una esplèndida truita. Es trenquen a bocins amb els dits, es saltegen amb oli calent, s'hi afegeix all triturat i al final s'hi aboquen els ous batuts. Millor que quedi una mica crua que no pas cremada.

Es poden coure també a la basa. O posar en sopes, estofats, paelles, o un cop cuits al vapor, menjar-los amb salsa maonesa, mantega calenta o simplement oli d'oliva.

### **PROPIETATS MEDICINALS**

- afrodisíaca (turió o espàrrec)
- anticancerígens
- antioxidant
- aperitiva (TUR)
- citotòxica
- diürètica de clorurs (REL)
- sedant cardíaca (REL)
- tònica

### **USOS MEDICINALS**

- càlculs urinaris
- càncer de bufeta T24
- càncer de còlon HCT-116 (REL)
- càncer de fetge HepG2 (REL)
- càncer de pulmó A549 (REL)
- candidiasis
- edema cardíac (REL)
- icterícia
- infecció d'orina
- mal de coll (TUR)
- mal de ronyons
- oligúries pel cor dèbil

### **PREPARATS I DOSI**

- Decocció de rels (50g/L). Bullir 15 minuts. Dosis: 3 gots al dia, millor en dejú.
- Extracte aquós: 1-4 g/dia
- Suc d'espàrrecs: fins a 100 g/dia
- Xarop de les 5 arrels: esparreguera, galzeran, fonoll, api, julivert. Se'n pot prendre fins a 100 g/dia.

### **ALTRES USOS**

Es cull l'esparreguera boscana per fer de fons verd de rams de flors o corones a les floristeries.

## **POSSIBLES EFECTES ADVERSOS**

Menjar molts espàrrecs pot provocar insomni i inflamar les vies urinàries. Menjar-los tendres, crus, pica a la gola uns instants.

## **PRINCIPIS ACTIUS**

- àcid cafeic
- àcid ferúlic
- carotenoides: beta-carotè; luteïna; neoxantina; violoxantina
- fenols
- flavonols
- flavonona
- glucòsid de espirostanol
- saponines esteroides