

Giugno 2016

In forma con gli asparagi: Rimineralizzanti e diuretici, hanno poche calorie e molte vitamine. Fluidificano il sangue e depurano l'organismo.



Conosciuti **fin dall'antichità** sia in campo culinario sia per le loro doti salutari, gli asparagi sono originari dell'Asia, e vennero diffusi nel Mediterraneo dagli Egizi.

In cucina si usano i germogli, o turioni, che vanno raccolti a mano, per questo piuttosto costosi, **tra fine marzo e giugno**, prima che si sviluppino in fusti e foglie. Se ne trovano di bianchi o di verdi, e ci sono anche asparagi selvatici, più teneri, saporiti e ricchi di sostanze nutritive. La loro particolarità rispetto a molti altri ortaggi è che più **sono grossi e più sono teneri**. Sono **perfetti per chi vuole mantenersi in forma**: contengono **molte fibre, poche calorie** (100 g di asparagi ne apportano solo 29), **tante vitamine e minerali**, e sono stimolanti della diuresi. Aiutano quindi a **depurarsi e a eliminare i liquidi in eccesso**, ma questo loro effetto è talmente energico da renderli **sconsigliabili a chi soffre di disturbi renali** o calcoli urinari.

Per il loro contenuto di purine che si trasformano in **acidi urici** sono controindicati in caso di gotta. Tuttavia, questo loro difetto può essere attenuato notevolmente lessando gli asparagi in molta acqua, in modo che tali sostanze si disperdano nel liquido di cottura senza arrivare nel piatto. Naturalmente, i cibi associati agli

asparagi nel pasto e il condimento aggiunto possono modificare anche in modo sostanziale l'apporto calorico. L'ideale è **cuocerli al vapore** (crudi provocano spesso reazioni allergiche) e, a caldo, con poco olio o burro, accompagnarli con uova, grana e fette di pane casereccio. Si compone così un pasto equilibrato e ipocalorico.

SCOPRI ALTRI PREZIOSI CONSIGLI E VANTAGGI A TE RISERVATI: SCOPRI [BETTER DAY PEOPLE!](#)