

## IL CIBO DEL MESE

# A primavera depurati con gli *Asparagi*

SONO GLI ALLEATI DI STAGIONE PER UNA PERFETTA  
E GUSTOSA REMISE EN FORME. QUI TROVI  
TRE RICETTE SEMPLICI E LEGGERISSIME

Con la consulenza di **Elisabetta Macorsini**, biologa nutrizionista e Diet Coach.

**A**prile è il mese giusto per portare a tavola gli asparagi e si capisce anche dal nome (asparago deriva da asparagus, “germoglio”) che sono proprio loro ad annunciare l’arrivo della nuova stagione. **Gli asparagi sono affini ai reni, organi-filtro che, insieme alla ghiandola epatica, sono necessari per depurare e liberare l’organismo da scorie e ristagni in eccesso prima di poter intraprendere una dieta dimagrante e consentire così al metabolismo di rimettersi in moto. La loro efficacia in questo senso è confermata dalla presenza di asparagina, un aminoacido a cui tali ortaggi devono l’azione diuretica.**

## Un “bottino” di fibre e nutrienti preziosi per sgonfiarti e disintossicarti

C’è un altro motivo per cui fare scorta di asparagi è d’aiuto in questo periodo dell’anno: lo scrigno di fibre solubili e insolubili che contengono stimola la digestione e la regolarità intestinale e rallenta l’assorbimento di grassi e zuccheri nel sangue. Questi ortaggi regalano poi il glutatone, un potente antiossidante che, oltre alla funzione antiage su pelle e corpo, svolge anche un’azione detossinante. Grazie quindi al loro eccellente contenuto di fibre e di liquidi, questi ortaggi sono ideali per “spronare” un intestino pigro e sostenere i processi di depurazione dell’organismo. Ma non è tutto: con un piatto di asparagi garantisci al tuo organismo tutti i minerali e le vitamine depurative di cui hai bisogno in questa stagione. **Nei loro fusti è racchiuso un vero tesoro di minerali detox e rinforzanti:** calcio, fosforo, potassio e magnesio, regolatori dell’equilibrio idrico, che ci aiutano a smaltire le tossine, a regolare il metabolismo, a proteggere le ossa e a migliorare anche l’attività della mente. E non dimentichiamo le vitamine: vitamina A, B6 e C. E ci sono anche l’acido folico e la quercetina, due ottimi antiossidanti, utili per la giovinezza dei tessuti e degli organi. La cottura è un passaggio delicato, perché vitamine e minerali possono disperdersi al calore o a contatto con i liquidi, e il sapore dell’ortaggio diventare inconsistente. Che sia in acqua o al vapore, l’asparago deve essere cotto brevemente.

## COSÌ NON PERDI NESSUNA PROPRIETÀ

Prima di acquistare gli asparagi è molto importante verificare che la punta sia liscia, lucida e ben chiusa in cima, mentre la base deve apparire recisa da poco. Solo in questo caso siamo di fronte a un prodotto fresco e di qualità dal quale possiamo trarre tutti i benefici e di cui possiamo assaporare il sapore inconfondibile, altrimenti quello che mangeremo avrà un gusto amarognolo e non piacevole al palato.

## Gli usi in cucina

### Le proposte sgonfianti

Gli asparagi, come abbiamo visto, sono ideali per chi deve perdere peso, hanno un basso tenore calorico, saziano e favoriscono la diuresi, e si possono cuocere e gustare nei modi più svariati: ottimi nel tradizionale abbinamento con le uova, completo sotto il profilo nutrizionale, ma anche solo scottati e conditi con olio extravergine, succo di limone e battuti d'erbe. Scopriamo adesso tre ricette per sfruttarli al meglio nella cucina di primavera.

#### 1 Condimento agli asparagi, cremosità a poche calorie

Lessa un mazzo di asparagi e poi frullali in un mixer con 100 ml di panna di soia, un filo d'olio e dei capperi, delle olive o una punta di crema di acciughe per insaporire senza aggiungere sale. Puoi usare questa crema per condire la pasta integrale, oppure spalmarla come una sorta di paté su bruschette di pane nero tostato per l'aperitivo.



#### 2 Vellutata antigonfiore agli asparagi



Dopo aver lavato e pulito gli asparagi della parte bianca più dura, cuocili in un brodo vegetale al quale aggiungerai una patata, quindi frulla il tutto in modo da ottenere una vellutata omogenea e densa. Impreziosisci con un cucchiaino di fiocchi d'avena o un paio di gallette di farro spezzettate, qualche scaglia di grana e una manciata di semi oleosi misti.

#### 3 Insalata detox di asparagi e fragole

Pulisci gli asparagi e privali della parte più dura del gambo. Scottali in acqua bollente per 5 minuti, poi scolali e falli raffreddare in acqua fredda in modo da preservarne la croccantezza. Mettili quindi in una ciotola per insalate con misticanza, rucola, fragole a pezzettini e carote a julienne. Infine condisci con olio, succo di limone, aceto di mele e pepe nero in polvere. Una porzione di questa insalata primaverile è consigliata come contorno a un secondo a base di pesce o carne bianca.



## Grazie a folati e triptofano tirano anche su l'umore

Gli asparagi sono ricchi di folati, sostanze che vengono convertite a livello intestinale in acido folico, o vitamina B9, utile per la sintesi di emoglobina e per il corretto equilibrio e funzionamento del sistema nervoso. In più sono fonte di triptofano, precursore della serotonina, anche nota come ormone della felicità, che aiuta a migliorare l'umore nei momenti di stress e nei cali di motivazione durante la dieta.