



# APRILE

## ASPARAGI

Appartiene alla categoria degli ortaggi da fusto (o da gambo), poiché la parte commestibile è il germoglio della pianta. In commercio si trova:

**Verde.** È la varietà più comune e diffusa in Italia, cresce alla luce del sole. Ha un gusto deciso, erbaceo e leggermente dolce, dalla consistenza croccante.

**Bianco.** Tipico nel Nord Italia, è "rincalzato", ovvero coltivato interamente sotto terra, in assenza di luce. Ha un sapore delicato e un retrogusto che ricorda la mandorla, con una consistenza tenera.

**Violetto.** Presenta punte e fusto sfumati di viola, è tipico quello di Albenga (SV). Ha un sapore intenso, fruttato e con una nota finale dolce. Essendo meno fibrosi delle altre varietà, è ideale - se fresco - da consumare crudo.

**Asparago Selvatico.** Cresce spontaneamente nei boschi e nelle zone incolte. Ha fusti molto sottili, quasi filamentosi, e un colore verde, con sapore decisamente più amarognolo.

### CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI E BENEFICI

Gli asparagi sono composti per il 90% da acqua e sono un vero alleato per la salute:

- Hanno un'azione depurativa sull'organismo, grazie all'abbondante presenza di acqua e potassio che lo rendono un formidabile diuretico naturale
- Essendo ricchi di fibre, favoriscono la regolarità intestinale.
- L'alto contenuto di acido folico (vitamina B9), essenziale per il sistema nervoso, li rende benefici per cuore e mente.

### COME SI CONSUMA

- **Bollito/al vapore:** Legare gli asparagi a mazzetto e cuocerli in piedi in una pentola stretta e alta (ideale l'asparagera). Le punte, fuori dall'acqua, cuociono con il vapore.
- **In padella:** Saltati con un filo d'olio EVO o burro, sono ideali per preparare frittate o condire la pasta
- **Al forno:** Disporre gli asparagi su una teglia con olio, sale e scaglie di Parmigiano o pangrattato a 180° per circa 15-20 minuti.
- **Crudi:** Se molto teneri, specialmente quelli bianchi o violetti, gli asparagi possono essere affettati sottilmente in insalata.

### CURIOSITÀ

- Per una conservazione ottimale, avvolgere la base degli asparagi (o l'intero mazzo) in un panno di cotone o carta assorbente inumidita e poi riporli in frigo
- L'acqua di cottura è ricca in potassio e vitamine: si può usare come base per risotti e minestre, oppure si può filtrare e bere tiepida con una goccia di limone come rimedio per la ritenzione idrica. Grazie alla presenza di minerali, si può utilizzare l'acqua anche come fertilizzante naturale per le piante

### RICETTA

Questa ricetta è un concentrato di benessere, perché unisce alle proprietà dell'asparago anche gli Omega 3 delle noci e la vitamina C del limone.

## Asparagi "Vapore & Crunch" alle Noci

Ingredienti

- Asparagi verdi
- gherigli di noci
- succo di limone
- olio EVO a crudo

Preparazione

Cuocere gli asparagi al vapore. Una volta cotti, condirli con olio EVO, una spruzzata di limone e noci sbriciolate.

## NESPOLE

I primi frutti del nespolo annunciano la primavera! La nespolo appartiene alla famiglia delle Rosaceae, come pesche e ciliegie. Di colore giallo/arancione, è chiamata anche Nespolo del Giappone.

### CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI

- Contiene l'87% di acqua
- È ricca in potassio, quindi ottima per la salute cardiovascolare
- È un'ottima fonte di vitamina A, utile per la vista e la protezione della pelle, e vitamina C
- Contiene molta pectina, una fibra solubile che aiuta a gestire il colesterolo e favorisce il senso di sazietà

### BENEFICI

- È utile per la regolarità intestinale: se consumata acerba è astringente (ricca di tannini), mentre da matura diventa lassativa grazie alle fibre.
- È depurativa, grazie all'alto contenuto d'acqua, che la rende diuretica e utile per eliminare gli acidi urici.
- Grazie agli antiossidanti (flavonoidi e betacarotene), il consumo di nespole contrasta i radicali liberi e l'invecchiamento cellulare.

### COME SI CONSUMA

**Fresca:** È il modo migliore per assimilare i nutrienti  
**In cucina.** È perfetta per arricchire macedonie e yogurt o per preparare smoothie (ottimo l'abbinamento col melone).  
**Conserva:** Molto apprezzate sotto forma di confettura, composta o sorbetto.

### CURIOSITÀ

I contadini usavano l'albero di nespole per scandire il tempo: era il primo a fiorire, ma l'ultimo a far maturare i frutti.

