



Lu Campanò

GIORNALE DEL CIRCOLO DEI SAMBENEDETTESI

BIMESTRALE: febbraio - aprile - giugno - agosto - ottobre - dicembre
Redazione e Amministrazione Via M. Bragadin, 1 - 63074 S. Benedetto del Tronto

Tel. 0735 585707 (dalle ore 17,00 alle ore 19,00)

Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in abbonamento postale - 70 % - DCB
Ascoli Piceno - Distribuzione gratuita

ANNO 47° FONDAZIONE CIRCOLO - MARZO/APRILE 2018 - N. 2
LA QUOTA ASSOCIATIVA È DI € 25,00 - C.C. POSTALE: 1 4243 638

www.circolodeisambenedettesi.eu sambenedettesi@alice.it

 IL CIRCOLO DEI SAMBENEDETTESI È SU www.facebook.com/circolo.deisambenedettesi

L'Angolo della Nutrizionista



“Gli asparagi, alleati della dieta!”

Consumando le verdure seguendo la stagionalità non solo si utilizzano prodotti italiani, più controllati, a km zero, ma, nell'arco dell'anno, si fa il pieno di vitamine e di sali minerali che sono naturalmente reperibili in natura. Una delle verdure più gustose e ricche di proprietà nutrizionali della primavera è senz'altro l'asparago.



Gli asparagi contengono poche calorie (circa 24 Kcal. per 100 gr), ricchi di fibra, di vitamina A, C e del gruppo B, di carotenoidi e di sali minerali (calcio, fosforo e potassio) ma poveri di sodio, sono particolarmente indicati nelle diete dimagranti. Nell'organismo, dopo il consumo alimentare, si forma metilcaptopano, sostanza che viene eliminata attraverso le urine, conferendo loro un caratteristico odore penetrante e sgradevole. Hanno proprietà depurative, ma sono anche ricchi di acido urico, per cui è sconsigliato il consumo a coloro che soffrono di disturbi renali, calcoli, prostatiti, cistite, gotta. Per finire, riducendo il ristagno di liquidi nei tessuti, sono indicati per chi vuole eliminare la cellulite!

Curiosità Originario dell'Asia, l'asparago (*Asparagus officinalis*) era già conosciuto, come pianta spontanea, al tempo degli Egizi che ne diffusero la coltivazione nel bacino del Mediterraneo.

Il primo documento letterario relativo a questo ortaggio risale a circa 300 anni prima di Cristo ma solo Catone, un secolo più tardi, parlò dell'asparago sotto il profilo agronomico; i greci adottarono il termine asparagos che significa “pieno di linfa”.

La parte commestibile, detta turione, può essere viola, verde e bianca; quest'ultima colorazione è data dalla mancata esposizione al sole durante la sua crescita.

PASTA ALLA CREMA DI ASPARAGI

Ingredienti per 4 persone:

- Spaghetti 320 gr
- Asparagi 600 gr
- Latte parzialmente scremato 200 gr
- Olio d'oliva extravergine 20 gr
- Grana grattugiato 20 gr
- (Curry q.b.)
- Cipolla tritata q.b.
- Peperoncino q.b.
- Sale q.b.

Preparazione:

Lessate in acqua salata gli asparagi; a cottura ultimata scolateli e tagliateli a dadini.

Nel frattempo fate rosolare la cipolla con l'olio, aggiungete gli asparagi, il latte, il peperoncino, il curry e regolate di sale. A cottura ultimata frullate 1/3 delle verdure fino ad ottenere una crema densa.

Lessate la pasta utilizzando l'acqua di cottura degli asparagi, conditela quindi con la crema ottenuta e le altre verdure rimaste. Aggiungete il grana e servite.

Buon Appetito!

Dott.ssa Maria Lucia Gaetani