



# ASPARAGO

---

## **Proprietà benefiche**

Gli asparagi contengono poche calorie, per questo sono particolarmente indicati nelle diete dimagranti. Hanno proprietà depurative, nonché un alto contenuto di calcio, fosforo e sono poveri di sodio. L'asparagina è uno degli aminoacidi presente in abbondanza, che serve alla fabbricazione di numerose sostanze proteiche, e dunque per la trasformazione dello zucchero.

Ricco di Vitamina A che ha un effetto benefico sulla la pelle. La sua proprietà più significativa è però quella diuretica, che facilita l'eliminazione dall'organismo dei liquidi in eccesso e delle scorie prodotte dal metabolismo.

## **Guida all'acquisto**

Per essere sicuri che gli asparagi siano freschi, all'acquisto bisogna osservarne le punte: non devono essere piegate, ma belle dritte devono essere chiuse spezzandole devono venir via di netto, scrocchiando. I gambi devono essere lucidi, duri, flessibili dello stesso spessore e privi di screpolature.

## **Come conservare**

Durano in frigorifero 4 giorni, nel cassetto della verdura, avvolti in un panno umido.

Fuori dal frigorifero, si conservano con i gambi immersi nell'acqua fredda per 24 ore.

**È conosciuto fin dall'antichità come un ottimo diuretico naturale.**



## Valori nutrizionali medi

Composizione chimica e valore energetico per 100g di parte edibile.

Parte edibile (%):	87
Acqua (g):	91.4
Proteine (g):	3.6
Lipidi (g):	0.2
Carboidrati disponibili (g):	3.3
Zuccheri solubili (g):	3.3
Fibra totale (g):	2
Energia (kcal):	29
Energia (kJ):	121
Ferro (mg):	1.2
Calcio (mg):	25
Fosforo (mg):	77
Tiamina (mg):	0.21
Riboflavina (mg):	0.29
Niacina (mg):	1
Vitamina A retinolo eq. ( $\mu$ g):	82
Vitamina C (mg):	18

Fonte: TABELLE "Composizione degli Alimenti" - Aggiornamento 2010  
Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione. Roma - Italia

## Valore energetico

100 gr contengono 29 Kcal

## Stagionalità

G F M A M G L A S O N D

