

Asparagi

Profilo nutrizionale

Gli asparagi vantano ottime proprietà nutrizionali ([fibre](#), [vitamine](#) e [sali minerali](#)). E' sorprendente scoprire tutte le loro proprietà perché vantano una combinazione davvero unica di nutrienti anti-infiammatori. Tra questi nutrienti anti-infiammatori ci sono le [saponine](#), tra cui asparanin A, Sarsasapogenina, protodioscina, e diosgenin. Accanto a questi fitonutrienti ed anti-infiammatori, gli asparagi forniscono un'ampia varietà di nutrienti antiossidanti, compresa la **vitamina C, il beta-carotene, la vitamina E, e i minerali di zinco, manganese, e selenio**. Oltre alle sostanze nutritive antiossidanti, questi ortaggi contengono anche una quantità importante di **glutathione (GSH)**. Lo GSH è uno degli antiossidanti più studiati del corpo; esso consiste di tre aminoacidi - acido glutammico, glicina, **cisteina**. combinati in una molecola. Diversi studi hanno confrontato la capacità antiossidante complessiva degli asparagi alla capacità antiossidante di altre verdure, ed i risultati per gli asparagi sono stati impressionanti. Gli asparagi a confronto con molte altre verdure crocifere come il cavolo e il cavolfiore, ne contengono di più, mentre si classificano al di sotto di alcune verdure a foglia verde come gli spinaci. I nutrienti anti-infiammatori ed antiossidanti riducono fortemente i fattori di rischio che conosciamo per problemi di salute cronici comuni, tra cui il **diabete di tipo 2 e malattie cardiache**. Questi nutrienti sono anche armi speciali nel ridurre il rischio di alcuni tipi di cancro .

La salute del cuore e del sangue e la regolazione dello zucchero

L'assunzione dei nutrienti degli asparagi, secondo diversi studi, hanno mostrato la riduzione del rischio di sviluppare malattie croniche in due settori particolari, vale a dire, **le malattie cardiache e il diabete di tipo 2**. In primo luogo è l'incredibile contenuto B-vitamina di asparagi. Nel nostro sistema alimentare, gli asparagi emergono come una fonte eccellente di **acido folico, vitamina B1, B2** nonché una buona fonte di **niacina, colina, vitamina B6, e acido pantotenico**. Perché vitamine del gruppo B svolgono un ruolo chiave nel metabolismo di zuccheri e amidi, che sono fondamentali per la gestione di zucchero in un sangue sano. E perché giocano anche un ruolo chiave nella regolazione di omocisteina, che sono fondamentali per la salute del cuore (l'Omocisteina è un aminoacido, e quando raggiunge livelli eccessivi nel sangue, è un forte fattore di rischio di malattie cardiache.) In secondo luogo, con la sua impressionante lista di vitamine del gruppo B, l'asparago ci fornisce circa 3 grammi di fibre per tazza, tra cui più di 1 grammo di fibra solubile. L'assunzione di fibra solubile è stato più volte dimostrato di ridurre il nostro rischio di malattie cardiache, e il nostro rischio di diabete di tipo 2 può essere notevolmente abbassato la nostra assunzione di aumenti di fibra alimentare.

Come scegliere e selezionarli.

- Cercare, steli sottili con punte verdi o violacee chiuse. Per riconoscere gli asparagi freschi è necessario prima di tutto analizzare il taglio del gambo il quale deve essere secco ma non appassito, in secondo luogo devono essere dritti e senza screpolature, e avere le punte sode.
- Utilizzate gli asparagi entro un giorno o due dall'acquisto per un migliore sapore e consistenza. Conservare in frigorifero con le estremità avvolte in un tovagliolo di carta umido.
- Gli asparagi appena raccolti sono più succosi, e al tatto pesanti.
- Se hanno steli spessi si elimina la parte dura con una leggera pressione delle dita come spezzare un grissino. Lavare i turioni sotto l'acqua corrente strofinandoli con le dita, eventualmente lasciarli in ammollo per un quarto d'ora prima di scolarli, e procedere alla pulizia. Potete usare un pelaverdure se nella base persiste la parte dura.
- Una volta tagliati e cotti, gli asparagi perdono circa metà del loro peso totale

Preparazione e cottura

Tu con i miei occhi

[Vedere il mondo in bassa risoluzione](#)

- Le punte di asparagi giovani sono quindi più tenere e non necessitano di essere spezzate prima della cottura. Versarle in una pentola con cestello interno tipo "Pastaiola" con acqua bollente salata. Dopo 5 o 7 minuti gli asparagi dovrebbero essere al dente.
- Quando si è pronti, togliere il cestello interno dall'acqua e potete servirli subito con una noce di burro.

In alternativa, è possibile sbollentare le vostre punte di asparagi in acqua bollente salata per un minuto. Togliarli dalla pentola con le pinze. Saltarli su una piastra calda o padella con un po' di olio d'oliva fino a che le punte sono dorate (lo sentirete con l'olfatto). Insaporire con pepe nero appena macinato e sale marino in fiocchi.

- Un metodo da me molto utilizzato è la cottura a vapore.
- Con l'acqua rimasta dopo la bollitura o la cottura a vapore la utilizzo per cucinare il risotto agli asparagi, in questo modo recupero le sostanze disperse durante la cottura degli asparagi.

Utilizzo rapido:

- Aggiungete gli asparagi freddi alla vostra insalata preferita.
- Mescolare pasta fresca con asparagi, olio d'oliva e le vostre spezie preferite per la pasta. Soprattutto si accordano bene timo, dragoncello e rosmarino.
- Gli asparagi a pezzetti sono un'ottima aggiunta saporita e colorata alla semplice omelette.
- Un buon piatto unico : asparagi saltati con aglio, funghi shiitake, tofu o pollo.
- Asparagi, limone, scalogno tritato, erba cipollina, pepe nero, sale.

Credenze:

Contrariamente alla credenza popolare, le persone che avvertono un forte odore proveniente dalle proprie urine dopo aver mangiato gli asparagi, non sono in pericolo per il consumo di questo ortaggio. L'odore particolare dell'urina dopo il consumo di asparagi è una questione molto più complicata di quanto ci si potrebbe aspettare. Diverse decine di studi in questo campo non sono riusciti ancora ad arrivare ad una qualsiasi semplice spiegazione di questo fenomeno asparagi e urine odore.

Attenzione :Asparagi e purine:

Gli asparagi contengono in natura sostanze chiamate purine. Le Purine si trovano comunemente nelle piante, animali ed esseri umani. In alcuni individui sensibili ai problemi legati purine, l'eccessiva assunzione di queste sostanze può causare problemi di salute. Un accumulo eccessivo nel corpo di purine può portare ad un eccesso di acido urico. La "gotta" e la formazione di calcoli renali da acido urico, sono due esempi dei problemi legati all'acido urico che possono essere collegati ad un'eccessiva assunzione di alimenti contenenti purine. **Per questo motivo, gli individui con problemi renali o gotta devono limitare o evitare l'assunzione di cibi contenenti purine come gli asparagi.**

Fonte di riferimento ed approfondimenti : whfoods.org