



Home > Ricette Light > Ultime dalla cucina > Asparagi, benefici, proprietà e 4 ricette light

Asparagi, benefici, proprietà e 4 ricette light

Di **Patrizio Cecconi** - 10 marzo 2017



Mi piace 3

Tweet



Quando si iniziano a vedere gli asparagi esportati sui mercati, possiamo starne certi: la primavera è alle porte. Proprio così, gli **asparagi** sono la 'rondine che fa primavera' delle **verdure**. Possiamo gustarli **da marzo a giugno** e in questi mesi di transizione verso l'estate, oltre a portare il loro sapore

inconfondibile sulle nostre tavole, funzionano anche da personal trainer (tutt'altro che cattivo!) per condurci al bikini nella forma che si conviene. **Poche calorie e tante proprietà** fanno degli asparagi degli alimenti ideali per nutrirsi senza attentati alla silhouette.

Al microscopio

Esaminiamo gli asparagi come si deve per capire chi abbiamo di fronte. Per 100 gr edibili, 91,4 g sono di acqua, 3,3 g di carboidrati, 2 g di **fibra**: il tutto per sole 29 kcal. E lo stesso quantitativo di prodotto apporta al nostro organismo 1,2 mg di **ferro**, 82 mg di vitamina A, 18 mg di vitamina C.

Un concentrato di salute

Avere degli asparagi in cucina è un po' come avere un elisir di salute a portata di mano: grazie a un fortunato mix di **fibre, vitamine e sali minerali** sono un vero toccasana per l'organismo. Recenti studi scientifici hanno dimostrato l'efficacia concreta dell'asparago nella **prevenzione** del **diabete** di tipo 2: favorisce la produzione di insulina e diminuisce i livelli di **glucosio** nel sangue.

Grazie al **potassio** che contengono, gli asparagi sono poi utili a favorire una corretta regolazione della pressione sanguigna e un **buon funzionamento dei muscoli** e sono dei validi alleati nella prevenzione delle patologie cardiocircolatorie e del sistema nervoso.

Tra i minerali utili contenuti negli asparagi c'è il **chromo**, che permette di migliorare la capacità dell'insulina di trasportare il glucosio verso le cellule. Ancora, l'asparago è una delle verdure più utili per un buon funzionamento dell'apparato digerente. L'inulina, infatti, un tipo di zucchero contenuto negli asparagi, giunge intatta all'intestino e rappresenta una **fonte ideale di nutrimento per la flora batterica**, rendendo gli asparagi buoni supporter della digestione, oltre che veri e propri antinfiammatori naturali.

Green power

Possono essere anche bianchi o viola, ma gli asparagi più comuni sono verdi. E di questo colore hanno tutte le proprietà. Come ci ricorda la **campagna di promozione e di informazione di UNAPROA "Nutritevi dei colori della vita"**, ci sono

due sostanze nutrienti che accomunano tutte le verdure: il magnesio e l'acido folico. Il **magnesio** è parte della molecola della clorofilla e nell'uomo contribuisce al normale metabolismo energetico e alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento, al normale funzionamento del sistema nervoso e di quello muscolare. **L'acido folico**, invece, oltre a essere utile durante i primi mesi della gravidanza, contribuisce alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento e alla normale funzione del sistema immunitario.

Bellezza... a noi!

Depurarsi mangiando sembra uno di quegli slogan pubblicitari improbabili? Ebbene no, può anche essere vero. La natura è generosa e se si impegna può riuscirci: è il caso degli asparagi. **Depurativi e diuretici**, aiutano a eliminare il ristagno di liquidi nei tessuti, contrastando l'odiosa **cellulite**. È l'asparagina, un amminoacido che funziona da diuretico naturale, che ci aiuta ad espellere il sodio in eccesso... altra mano santa contro la ritenzione idrica!

Bonjour jeunesse

Miracolose promesse di eterna giovinezza – ne sa qualcosa Dorian Gray – non può farne nessuno. Ma gli asparagi, persino in questa missione impossibile, fanno la loro parte. Dato che sono molto **ricchi di antiossidanti**, che si concentrano soprattutto nelle sue punte, sono tra i vegetali più efficaci a contrastare i segni dell'invecchiamento. Collaborano all'impresa anche la vitamina C, i carotenoidi, la vitamina B9 e l'acido folico, mix di sostanze che esercita un'azione antiossidante e protettiva della pelle e agevola la moltiplicazione delle cellule dell'organismo e la sintesi di nuove proteine.

Dedicato alle mamme

Piccolo vademecum per le mamme e l'asparago: il nostro ortaggio è tra le verdure **da preferirsi in gravidanza** e tra le pochissime da evitare durante l'allattamento. Il perché di questa apparente contraddizione è presto detto. Il nostro ortaggio è molto **ricco di acido folico**, sostanza molto importante per il corretto sviluppo del sistema nervoso del feto e fondamentale da assumere a sufficienza quando si è in dolce attesa,

specialmente nei primi tre mesi. L'asparago, però, ha anche la caratteristica di imprimere un odore particolare ai liquidi biologici, ma anche il latte materno... Il lattante potrebbe non gradire, quindi è meglio evitare di mangiarne se si allatta, non si rischierà di incorrere in digiuni per protesta.

Il buonumore vien mangiando

Sembra folklore, ma ci sono alcuni studi scientifici che supportano questa tesi: gli asparagi avrebbero anche una **funzione antidepressiva**. Potere niente male che parrebbe essere connesso alle sue funzioni disintossicanti: come dire, ti depuri e ti ritorna pure il sorriso... che cosa chiedere di più? Un effetto antidepressivo, questo non lo dice la scienza ma lo diciamo noi, lo possono senz'altro avere anche alcune ricette a base di asparagi. Se poi fanno bene alla gola e non minacciano la linea, il buonumore è garantito!

Scopri la gallery con le nostre proposte!

1

Insalata di riso Night & Day



Ingredienti per 4 persone:

- 180 g di riso Basmati
- 120 g di riso Venere
- 80 g di zucchine
- 70 g di speck in un'unica fetta
- 70 g di peperone giallo
- 70 g di peperone rosso
- 60 g di asparagi (si possono sostituire con fagiolini)
- erba cipollina
- uno spicchio d'aglio
- prezzemolo
- sale
- peperoncino

Clicca [qui](#) e vai alla preparazione

2

Orzo primavera con asparagi



Ingredienti (per una persona):

- 80 gr. di orzo perlato (quello che cuoce in dieci minuti)
- minimo 4 asparagi
- 50 gr. di cannellini (in scatola sgocciolati)
- basilico tritato
- olio (massimo 3 cucchiari)
- limone (2 cucchiari)
- sale

Clicca [qui](#) e vai alla preparazione

3

Insalatina di seppie e asparagi



Ingredienti per 2 monoporzioni

- 2 seppie medie, pulite
- una decina di asparagi
- le zeste ricavate da mezzo limone biologico
- sale q.b.
- peperoncino tritato a piacere
- olio EVO

Clicca [qui](#) e vai alla preparazione

Asparagi al burro e parmigiano



Ingredienti:

- gr. 800 di asparagi
- gr. 125 di burro
- 2 spicchi di aglio
- 4 cucchiaini di parmigiano
- sale qb
- prezzemolo qb

Clicca [qui](#) e vai alla video ricetta

Commenti

TAGS

ALIMENTAZIONE

DIETA

FIBRE

MANGIARE SANO

RICETTE VERDURE



Articolo precedente

**Asparagi al burro e
parmigiano**

Articolo successivo

**Claudio, -21 kg:
"Sono cambiato
grazie a Melarossa e
mia moglie"**



Patrizio Cecconi

Faccio l'art director da molti anni e sono appassionato di alimentazione, benessere e fitness. Sono uno degli amministratori del gruppo Facebook di Melarossa e scrivo articoli in qualità di redattore sempre per il sito Melarossa.it

ARTICOLI CORRELATI

ALTRO DALL'AUTORE



ULTIME DALLA CUC

12 ricette in
patate gustose e
leggere



ULTIME DALLA CUC

12 ricette per un
picnic light e
festoso



ULTIME DALLA CUC

9 ricette
verdure di
primavera

NON METTERE DI TUTTO
SULLA TUA BRUSCHETTA



**Melarossa è un portale dedicato
al benessere a 360°.
Segui i nostri consigli
per tornare in forma con una dieta
creata su misura per te!**



Dieta Melarossa: la guida per
iscriverti



ABC delle sostituzioni dei cibi: la
guida di Melarossa



Cibi crudi e cotti: come cambia il peso?



La guida per pesare senza bilancia

**Melarossa.it è una testata registrata
presso il Tribunale di Roma n. 331
del 14/06/2002**

P.Iva 01147141004

LE NOSTRE APP



[Chi Siamo](#)

[Customer Service](#)

©

[Contatti Pubblicità](#)

[Disclaimer](#)

[Privacy](#)

[FAQ](#)

Copyright 2016 - Grapho s.r.l.