

## i prodotti del mese

## Gli effetti degli asparagi

Gli asparagi sono un gustoso e nutriente ortaggio, sono ricchi di fibra, vitamine A, B1, B6, C, acido folico, amminoacidi, carotenoidi, potassio e fosforo, ma nel contempo sono poveri di calorie. Gli asparagi riducono il ristagno dei liquidi grazie alla presenza di purine (che in seguito alla loro scissione originano acido urico), quindi sono diuretici e depurativi, inoltre sembra che favoriscano la stimolazione dell'appetito. Bisogna tuttavia ricordare che lo stimolo diuretico esercitato dagli asparagi può risultare irritante per i reni, tanto che questo ortaggio è in genere sconsigliato a chi soffre di insufficienza renale e di nefrite. Le purine manifestano inoltre un moderato effetto tossico e nell'asparago sono presenti insieme all'acido ossalico: entrambe queste coincidenze sconsigliano il consumo di asparagi per chi è affetto da problemi ai reni e alle vie urinarie, oltre che non indicato per chi soffre di gotta. Gli asparagi contengono l'aminoacido asparagina - o acido aspartico: è questo a conferire all'urina il tipico odore, attraverso un rapido metabolismo che lo trasforma in prodotti di degradazione solforati, quali i tioli e i tioesteri. Sia le purine, che in parte l'acido aspartico, vengono in larga parte dispersi con una bollitura prolungata in piena acqua: gli effetti sono dunque più pronunciati consumando gli asparagi sotto forma di decotto, oppure saltati in olio o burro. Ricordiamo ancora che nei casi di obesità, una diuresi abbondante giova a eliminare l'acido urico e tutti i residui del ricambio organico che si potrebbero trasformare in grassi, anche perché l'acido aspartico aumenta il ricambio basale in modo notevole, con relativa asportazione di tossine e altri prodotti nocivi all'organismo. La parte commestibile è costituita dai giovani germogli o turioni, che spuntano alla base dei rizomi

**Ritornano i consigli sul consumo dei prodotti di stagione.**

**Per questo mese, gli asparagi, una verdura con note proprietà diuretiche.**

legnosi, denominati zampe. Sono di forma allungata, consistenza carnosa e sapore piuttosto delicato.

→ **Varietà:** di Bassano e di Cesena caratterizzati da turioni bianchi; i Mary Washington caratterizzati da turioni verdi; gli Argenteuil e i Napoletani, caratterizzati da turioni violetti.

→ Quando l'acquistate: controllate i germogli che devono risultare freschi e in buone condizioni, cioè dritti, sodi ed integri, privi di ammaccature.

→ Fate attenzione: al gambo che deve essere poco legnoso e verificate che gli asparagi che compongono il mazzetto siano della stessa lunghezza.

Ritornano i consigli sul consumo dei prodotti di stagione.

Per questo mese, gli asparagi, una verdura con note proprietà diuretiche.

→ **Conservazione:** in frigorifero, nel cassetto della verdura, avvolti in un panno umido, possono resistere per 4 giorni. In alternativa potete immergere i gambi degli asparagi nell'acqua fredda e conservarli per 24 ore, fuori dal frigorifero.

→ **Proprietà:** gli asparagi contengono poche calorie, per questo sono particolarmente indicati nelle diete dimagranti. Hanno proprietà depurative, ma sono anche ricchi di acido urico, per cui è sconsigliato il consumo a coloro che soffrono di cistite, gotta e infiammazioni ai reni. Per finire hanno un alto contenuto di calcio, fosforo e potassio.

→ **Come trattarlo:** le punte degli asparagi o turioni, sono decisamente la parte migliore e priva di scarto. Dal gambo va eliminata la parte finale molto fibrosa, poi con l'aiuto di un coltellino ben affilato o dell'apposita mandolina, si procede in questo modo: poggiate gli asparagi su un tagliere per evitare che si spezzino, e sbucciate il gambo procedendo dalla punta verso la fine, per eliminare la parte filamentosa, poi raccogliete i germogli a mazzetti e legateli con del filo bianco da cucina. Legare gli asparagi equivale a facilitare l'eliminazione dell'acqua durante le operazioni di scolatura.

Fonte: <http://www.italiadonna.it>;



## i prodotti del mese

# Kiwi: proprietà e benefici

La pianta del kiwi è originaria della Cina ( ne esistono oltre 400 specie ), si presenta sottoforma di liana rampicante e può superare i dieci metri in altezza; La varietà più diffusa è la Hayward che rappresenta circa il 95% delle coltivazioni totali. Il suo nome scientifico è Actinidia Chinensis e il nome kiwi le è stato dato in Nuova Zelanda, prendendo spunto dall'uccello che rappresenta la nazione, il kiwi appunto. E' infatti dalla Nuova Zelanda che hanno preso origine le coltivazioni intensive di questo frutto che si è poi diffuso in tutte le altre nazioni. I paesi leader mondiali di produzione di kiwi sono la Nuova Zelanda e l'Italia.

Questa la composizione del kiwi: circa l'85% acqua, proteine, grassi in minima quantità, zuccheri, vitamina C, potassio, sodio, fosforo, calcio, ferro e fibre. In pratica è sufficiente assumere un kiwi al giorno per soddisfare il fabbisogno giornaliero di vitamina C dell'organismo; infatti il kiwi contiene un'altissima percentuale di questa vitamina. Ogni 100 grammi di frutto corrisponde a 44 calorie.

Come abbiamo appena visto il kiwi contiene un'alta percentuale di vitamina C, 85mg ogni 100 g di parte edibile e grazie alle sue proprietà il kiwi

**Il frutto del mese è il kiwi, uno dei frutti più ricchi di vitamina C.**

**In più la ricetta per fare una gustosa crostata di kiwi, un dolce semplice e veloce.**

è molto utile per rafforzare il sistema immunitario e prevenire raffreddori ed influenze. Una dieta ricca di vitamina C è in grado di proteggere il nostro organismo dai negativi effetti dei radicali liberi e favorire altresì la salute dei denti e delle gengive. Oltre a queste proprietà la vitamina C è in grado di espellere il colesterolo dall'organismo e aiuta a prevenire l'infarto e l'arteriosclerosi.

Anche le donne in gravidanza possono trarre benefici dall'assunzione di kiwi, in quanto la vitamina C ha la proprietà di alleviare e prevenire i problemi connessi alla circolazione sanguigna.

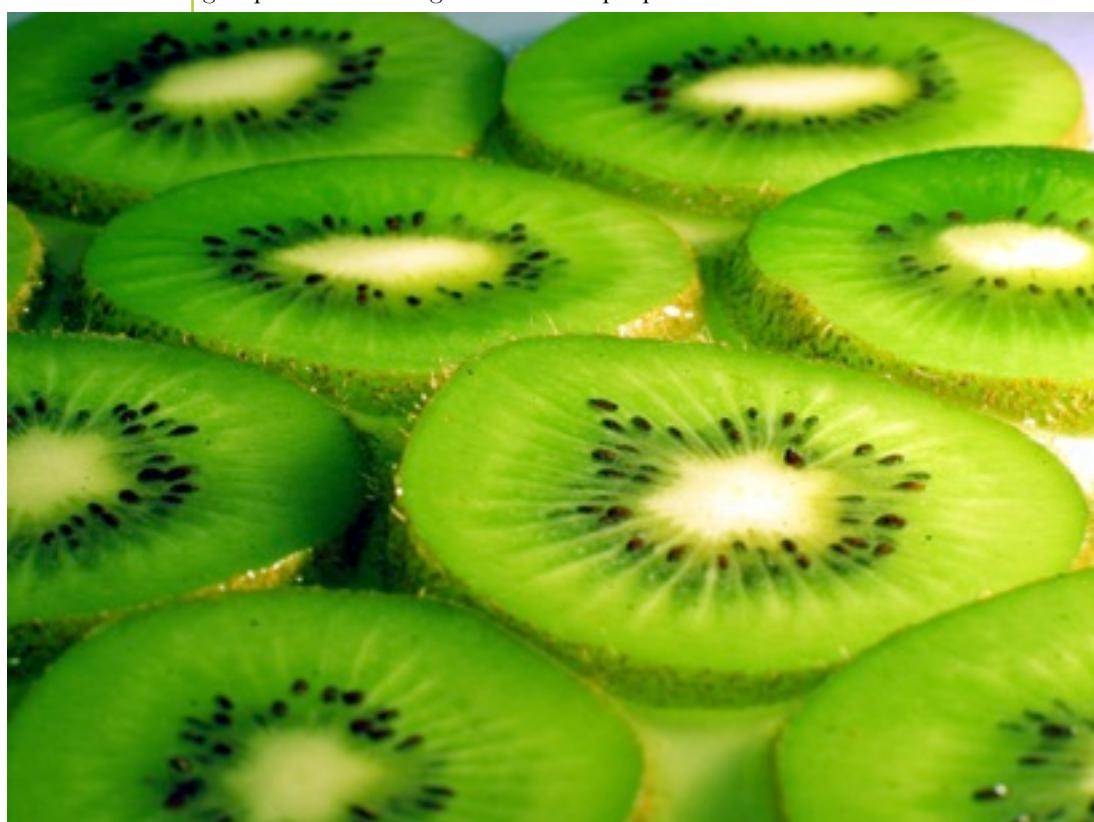
Alcuni studi dimostrano che la vitamina C è in grado di proteggerci dalla cataratta, il disturbo della vista che insorge quando si opacizza il cristallino; per evitare questo effetto sarebbe sufficiente consumare un paio di kiwi al giorno.

La presenza di minerali quali il ferro ed il magnesio fa del kiwi l'alimento ideale per chi vuole

combattere lo stress quotidiano, mentre l'elevato contenuto di potassio è molto utile per contrastare la depressione e la stanchezza in generale.

**FONTE:**

<http://www.mrloto.it/kiwi.html>



## i prodotti del mese

### Crostata di kiwi

Ingredienti:

200 gr. di farina bianca; 100 gr. di zucchero; 100 gr. di burro; 2 tuorli (uno ogni 100 gr. di farina) oppure un uovo intero per la crema: 1/2 lt. di latte; 2 uova (solo il tuorlo); 4 cucchiai di zucchero; 2 cucchiai di farina; 1 scorza di limone

Preparazione:

Mettete la farina a fontana sulla spianatoia, spolverizzatela con lo zucchero, unite un pizzico

di sale e disponete nella fontana i tuorli ed il burro a pezzetti. Cominciate ad intridere con la punta delle dita, oppure con una spatola gli ingredienti che sono al centro della fontana, poi incorporate a poco a poco la farina. Lavorate la pasta velocemente (magari bagnandovi le mani in acqua gelata per non scaldarla), fatene un panetto, avvolgetelo in carta per alimenti e mettetelo in frigorifero per un'ora.

Per foderare lo stampo che deve essere imburrato, stendete la pasta con il matterello e portatela sulla teglia con il matterello stesso. Poi fate aderire la pasta contro fondo e pareti e, con il matterello passato ripetutamente sui bordi «tagliate» l'eccedenza di pasta. Cuocetela in forno a 200 gradi, «in bianco» (cioè senza alcuna copertura, ma protetta con carta di alluminio e fagioli secchi). Intanto preparate una crema pasticcera procedendo in questo modo: fate scaldare il latte con la scorza di limone. In una terrina sbattete i tuorli con lo



zucchero finché diventano bianchi, unisci la farina mescolando bene e versateli nel latte. Rimestate con cura in modo che la crema non attacchi e quando si addensa spegnete subito altrimenti «impazzisce». Dopo che la base della crostata sarà cotta e raffreddata, farcitela con uno strato di crema pasticcera livellata con una spatola. Per coprire la crostata potete usare le fettine di kiwi. Il tutto va poi spennellato con gelatina di albicocche sciolta sul fuoco e per renderla più gustosa potete aggiungere delle amarene.

Fonte:<http://1000dolci.myblog.it/>