31 marzo 2017 10:30

Asparagi. Alcune sorprese

di Primo Mastrantoni



Una delle caratteristiche nutrizionali degli asparagi e' l'alto contenuto di potassio, importante elemento che partecipa alla regolazione degli scambi idrici nel nostro organismo. La sorpresa e' che mentre gli asparagi di bosco sono ricchi di potassio quelli di serra non ne contengono affatto. Trovare gli asparagi di bosco e' un po' difficile, mentre e' comune la vendita di asparagi di serra, con quelle carenze di potassio che abbiamo evidenziato. Gli asparagi contengono, anche, una buona dose di vitamina C, peccato che con la bollitura il valore si dimezza abbondantemente e si azzerano il calcio e il fosforo.

Alcuni componenti dell'asparago vengono eliminati attraverso l'urina, conferendole un caratteristico odore. Nulla di preoccupante: si tratta dei derivati dell'acido asparagusico. Alcune persone usano gli asparagi come test di funzionalita' renale: se dopo aver mangiato asparagi si fa la pipi' con il relativo odore, significa che i reni funzionano bene. Non tutti, comunque, producono o sentono il caratteristico odore. L'assunzione di asparagi non e' consigliata per coloro soffrono di problemi renali o di gotta.

Insomma, cosa rimane di questo ortaggio, visto che la parte edibile (quella che si puo' mangiare) ne rappresenta il 52% e l'acqua il 92%? La fibra, utile per il transito intestinale e il gusto, per chi piace, ovviamente.