



SERAFINA INFORMA



GLI ASPARAGI

STORIA E CURIOSITA':

L'asparago è originario dell'Asia, ed era già conosciuto come pianta spontanea al tempo degli Egizi, che ne diffusero la coltivazione nel bacino del Mediterraneo.

E' storicamente amato soprattutto per il caratteristico gusto delicato e la possibilità di poterlo utilizzare in tante differenti ricette.



Cosa contengono e per cosa fanno bene?

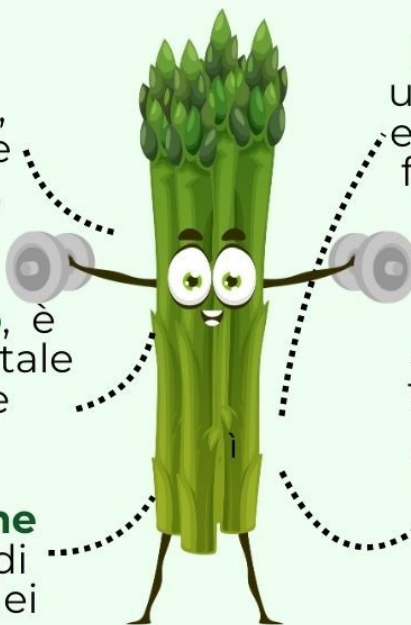
Contengono molta fibra, in particolare **inulina** che aiuta la flora intestinale.

Apportano **acido folico**, è una molecola fondamentale per lo sviluppo fisico e mentale.

Sono, ricchi di **glutazione** una sostanza in grado di favorire l'eliminazione dei radicali liberi.

Hanno molta **vitamina C**, un etto contiene 25 mg, che equivale a circa un terzo del fabbisogno di una persona adulta.

Apportano molti minerali, tra i quali **calcio, fosforo e potassio**, elementi importanti per la crescita.



A noi piace mangiarli così:



Risotto agli asparagi



COMUNE DI
SAN GIORGIO
DI PIANO



COMUNE DI
SAN PIETRO
IN CASALE



COMUNE DI
MALALBERGO



COMUNE DI
GALLIERA

SeRA
Servizi Ristorazione Associati 