

# Alla Scoperta degli Asparagi di San Paolo di Civitate

Scritto da Foglie TV | 25 Maggio 2022



**Sabato 14 e domenica 15 Maggio** è andata in onda su un panel di emittenti televisive, una nuova puntata di “Puglia Verde”, trasmissione dedicata all’agricoltura, all’agroalimentare e all’enogastronomia del Tacco d’Italia. All’interno della puntata vi è stata la rubrica “In Campo”, realizzata in collaborazione con Foglie tv, che ha riservato un approfondimento dedicato agli **“ASPARAGI”**.

Ad attenderci in campo a San Paolo di Civitate , in provincia di Foggia, c’erano il dott. Donato Fanelli ed il Produttore **Pietro Barraso**, per spiegarci tutte le diverse curiosità di questo ortaggio.

Con la primavera arriva anche la stagione ma soprattutto la voglia di Asparagi.

La sua stagionalità è lunghissima e va da fine marzo a metà giugno.

Ma scopriamo quali curiosità ci sono intorno a questo prezioso ortaggio.

Che sia bianco, violetto, verde, selvatico o coltivato, questo frutto della natura si sposa con tante idee food, ma è anche un ottimo alleato per la nostra salute.

Sono ricchi di vitamine A, C ed E, sali minerali e **acido folico** ed inoltre contengono l’**asparagina**, un diuretico naturale che aiuta il nostro organismo a depurarlo e disintossicarlo.

Tra i tanti benefici che apportano ci sono:

- **DIURETICI/DIETETICI:** particolarmente indicati per chi segue un **regime alimentare ipocalorico**, gli asparagi sono quasi privi di grassi e costituiti per la maggior parte da **acqua**, **contengono circa 25 calorie per 100 grammi**.
- **CONTRASTANO IL DIABETE DI TIPO 2**
- **FAVORISCONO LA DIGESTIONE:** anche la presenza di fibre vegetali garantisce i normali movimenti intestinali favorendo il **processo digestivo**.
- **CONTRASTANO L’INVECCHIAMENTO CELLULARE**
- **REGOLANO LA PRESSIONE CORPOREA, IL FUNZIONAMENTO DEI MUSCOLI BUON FUNZIONAMENTO DEL SISTEMA NERVOSO**, grazie al Potassio.

Gli asparagi possono essere **verdi, violetti oppure bianchi**. I primi sono i più comuni e i più commercializzati, crescono fuori dal terreno e devono il loro colore all’alto contenuto di clorofilla.

Quelli bianchi vengono coltivati sotto terra o al riparo dal sole per evitare che si attui la fotosintesi clorofilliana e l’asparago prenda il colore verde.

Gli asparagi violetti rappresentano la varietà più rara e pregiata.

In cucina sono spesso usati come base per primi piatti, secondi o insalate ma anche come contorni o

spuntini.

Si possono consumare sia cotti che crudi ed il loro sapore ricorda quello delle fave o dei piselli, altri prodotti che ritroviamo in primavera.

Per oggi con "In campo" è tutto, alla prossima puntata.