

Els espàrrecs

El mes de març comença la temporada d'espàrrecs que sol prolongar-se entre abril i maig i una mica més els espàrrecs blancs, fins a juny.

Els espàrrecs són una verdura amb alt contingut en aigua i proteïnes però sobretot és concentrada en nutrients. Ens aporta una gran quantitat de vitamines (A, E, C i folats) i una gran quantitat de minerals (Fósfor, magnesi, potassi).

A banda d'aquestes propietats nutritives, tots coneixem aquesta verdura per la seva propietat diürètica i l'olor característica que deixa en l'orina, Això es deu a la presència d'una molècula anomenada àcid asparagúisic. Com a curiositat heu de saber que la capacitat de detectar aquesta olor depèn dels nostres gens.

Sigui com sigui, és una verdura molt nutritiva i versàtil que convé afegir-la en la nostra alimentació.

Una manera molt senzilla consisteix en fer-los al forn i gratinar-los amb una mica de formatge parmesà.

Aquesta és una tècnica senzilla que agradarà a grans i petits i que serveix tant d'entrant com de guarnició.

