



L'ESPÀRREC (GRAN ESTIMULANT DEL RONYÓ)

Qualsevol persona que hagi menjat espàrrecs, fins i tot en petites quantitats, s'adonarà que al cap de pocs minuts, (i en el cas que hagi d'anar al lavabo,) que l'orina emet una olor especial. Això és a causa de l'asparagina, una substància activa de l'espàrrec que forma part del seu oli essencial volàtil, i que s'elimina per l'orina que augmenta la seva producció.

PROPIETATS

Des del punt de vista nutritiu, l'espàrrec és un dels aliments més baixos en calories que podem consumir ja que és un aliment que gairebé no porta grasses ni hidrats de carboni.

És una de les verdures més riques en proteïnes.

Aporta gran contingut de fibra, vitamines del grup B, folats i vitamines A (provitamina), C i E. Pel que fa als minerals, aquests hi són presents en quantitats significatives sobretot pel que fa al potassi, el fòsfor, el ferro i el magnesi així com d'altres oligoelements. En definitiva es tracta d'un aliment bastant ric en nutrients i molt baix en calories.

INDICACIONS

Afeccions renals: és un bon diürètic que estimula la producció d'orina del ronyó. Contribueix a eliminar líquids retinguts en els teixits. Si hi ha *nefritis* (inflamació del ronyó), cal prendre'ls en moderació.

Obesitat: molt recomanables ja que aporten molt poques calories.

Èczemes de la pell: per la seva acció depuradora i desintoxicant.

Restrenyiment: pel seu contingut de fibra dietètica.

A LA CUINA!

Els espàrrecs verds són més saborosos, així com també més rics en vitamines que la varietat d'espàrrec blanc.

CUINATS: Normalment es bullen de 5 a 10 minuts. També es poden fregir o fer al forn. Si la tija està molt dura convé pelar-lo.

EN CONSERVA: Perden part del seu contingut vitamínic i de fibra, però mantenen els minerals i les substàncies d'acció diürètica.