



### INSALATA DI FARRO, FAVE, PISELLI, ASPARAGI E GAMBERETTI

*a cura della dottoressa dottoressa Elisabetta Macorsini, biologa nutrizionista di Humanitas Mater Domini*

#### Ingredienti per 2 persone

125 gr. Farro  
125 gr. Piselli freschi sgranati  
60 gr. Fave sgranate  
1 mazzetto (circa 200/250) di asparagi verdi  
200 gr. gamberetti (freschi o surgelati, a scelta)  
Circa 5 pomodorini  
1 (o a piacere ½) Cipolla rossa di Tropea  
1 spicchio di Aglio  
Un pizzico Zenzero fresco  
1 ½ cucchiaini Olio extravergine di oliva  
Sale: q.b.

#### Preparazione

Portare ad ebollizione una pentola colma di acqua leggermente salata e mettere a i gamberetti precedentemente puliti per 3-4 minuti circa. Scolarli e raffreddarli in una ciotola con acqua e ghiaccio per "fermare" la cottura.

Sciacquare il farro, metterlo in una pentola di acqua alla quale si è aggiunto un po' di sale e, al bollore, farlo cuocere per circa 25-30 minuti.

Lavare e tagliare gli asparagi eliminando la parte dura e scottarli per 10 minuti in acqua bollente.

In una padella unire 2 cucchiaini di olio, la cipolla tritata e lo spicchio d'aglio e, quando la cipolla si sarà ammorbidita, togliere l'aglio e aggiungere fave e piselli.

Cuocere fino a quando non saranno morbidi, aggiungendo al bisogno il brodo di cottura degli asparagi.

Unire gli asparagi e saltare il tutto insieme per qualche minuto.

Scolare il farro, farlo raffreddare, aggiungere un filo di olio e mescolare per tenerlo ben sgranato.

Unire al farro le fave, gli asparagi, i piselli e i gamberetti Mescolare bene, aggiungendo un pizzico di zenzero fresco grattugiato. Servire l'insalata, solo quando si è raffreddata.

---

#### Marzo: al via le primizie primaverili

Carciofi, asparagi, piselli, porri, patate novelle, radicchio rosso, fave, piselli, rucola, spinaci ... c'è solo l'imbarazzo della scelta. Tante le proprietà nutritive indispensabili per il nostro benessere.

Soffermiamoci su quelli scelti per la ricetta.

## **Asparagi**

Marzo è tempo di portare a tavola gli asparagi e lo si capisce dal nome, che deriva da *aspharagus*, "germoglio", che sono proprio loro ad annunciare l'arrivo della nuova stagione. Ecco perché in primavera possiamo affidarci a queste prelibatezze green per alleggerire corpo e mente dai pesi dell'inverno, ritrovare la linea e con lei una rinnovata sferzata di vitalità. Gli asparagi, grazie alla presenza di asparagina, hanno un'azione diuretica e responsabile del tipico forte odore dell'urina dopo averli consumati. Ciò è messo in luce anche dalla ricerca scientifica. Secondo uno studio pubblicato sul Journal of Agricultural and Food Chemistry, gli asparagi custodiscono una sostanza in grado di inibire l'enzima di conversione dell'angiotensina, cioè l'ormone che favorisce la pressione arteriosa, contrastando l'ipertensione e contribuendo quindi alla funzionalità renale. L'effetto regolatore sui livelli pressori, inoltre, è evidenziato dalla concentrazione di diversi composti antiossidanti come quercetina e campferolo, nel caso degli asparagi verdi, e antociani nella varietà violetta, che non solo conducono a un abbassamento della pressione e prevengono il rischio cardiovascolare, ma riducono gli stati infiammatori nell'organismo.

## **Un "bottino" di fibre e nutrienti preziosi**

C'è un altro motivo per fare scorta di asparagi che è d'aiuto in questo periodo dell'anno: lo scrigno di fibre solubili e insolubili che stimolano la digestione e la regolarità intestinale e rallentano l'assorbimento di grassi e zuccheri nel sangue. Questi ortaggi regalano poi il glutatione, un potente antiossidante che accanto alla funzione antiage su pelle e corpo, è anche un ottimo detossinante. Caratteristiche che li rendono adatti a coloro che soffrono di diabete e colesterolo alto, così come ritenzione idrica e disfunzioni circolatorie. Ma non è tutto: con un piatto di asparagi si assumono tante vitamine e sali minerali rivitalizzanti ed energizzanti, in particolare la vitamina C (ma anche la A e la E), potassio e fosforo. Un etto di prodotto copre quasi il fabbisogno quotidiano di vitamina K, per ossa forti e sane.

## **Grazie a folati e triptofano: aiutano l'umore**

Gli asparagi sono ricchi di folati, sostanze che vengono convertite a livello intestinale in acido folico, o vitamina B9, utile per la sintesi di emoglobina e per il corretto equilibrio e funzionamento del sistema nervoso. In più, sono fonte di triptofano, precursore della serotonina, anche nota come ormone della felicità, che aiuta a migliorare l'umore nei momenti di stress e nei cali di motivazione durante la dieta.

## **Così non perdi nessuna proprietà**

Prima di acquistare gli asparagi è molto importante verificare che la punta sia liscia, lucida e ben chiusa in cima, mentre in fondo appaia recisa da poco. Solo in questo caso siamo di fronte a un prodotto fresco e di qualità dal quale possiamo trarre tutti i benefici e assaporare la dolcezza inconfondibile, altrimenti quello che gusteremo avrà un sapore amarognolo e non piacevole al palato.

## **Piselli**

I piselli godono di un'ottima reputazione dal punto di vista nutrizionale. Apportano carboidrati, sono ricchi in fibra e presentano una componente proteica caratterizzata da una buona digeribilità e da un interessante profilo aminoacidico, che comprende quantità rilevanti di aminoacidi essenziali, come la lisina e la leucina e semi essenziali, come l'arginina.

I piselli freschi contengono minerali, soprattutto potassio, fosforo e ferro a fronte di un bassissimo contenuto di sodio, che aumenta notevolmente nella versione in scatola.

Tra le vitamine, sono rappresentate maggiormente quelle del gruppo B (tiamina e niacina) e, nel prodotto fresco, la vitamina C.

## **Fave**

La caratteristica nutrizionale di questi alimenti è l'abbondanza di proteine, che rende i legumi un'importante fonte di proteine di origine vegetale.

Allo stato secco, infatti, ne contengono dal 20 al 40%: una percentuale quasi doppia rispetto a quella dei cereali e molto vicina a quella dei prodotti di origine animale.

Sarebbe però riduttivo considerare i legumi solo in relazione alla quota proteica. Peculiare è anche il loro elevato apporto di fibre, sia solubili sia insolubili, che hanno molti effetti protettivi sulla funzionalità intestinale e rallentano l'assorbimento di zuccheri e grassi, contribuendo quindi a modulare i livelli di glicemia e di colesterolo. A questo si aggiunge una ridotta presenza di grassi (dal 2 al 5%) e un'abbondanza di carboidrati (che rappresentano circa il 50% del loro peso), che danno buon apporto energetico, senza però un elevato indice glicemico, quindi senza determinare un'impennata degli zuccheri nel sangue dopo il loro consumo.

I legumi, inoltre, sono ricchi di preziosi micronutrienti, dai minerali, in particolare ferro, selenio, zinco, calcio, fosforo e potassio, alle vitamine soprattutto del gruppo B, ma anche sostanze bioattive come i fitosteroli, saponine, fitati, acidi fenolici, ecc. che contribuiscono ad avere un ruolo protettivo nell'insorgenza delle malattie croniche.

## **Gamberetti**

In generale, a fronte di un modesto apporto calorico, i crostacei forniscono proteine di qualità elevata e presentano un modesto tenore di grassi, prevalentemente insaturi.

Le loro carni sono mediamente ricche di vitamina B12, oltre che di iodio e selenio, ma contengono anche niacina, fosforo, rame, ferro e zinco. Tra i componenti minori vanno citati i carotenoidi ( $\beta$ -carotene, luteina, astaxantina), responsabili della tipica colorazione rosso-arancione delle carni di molti crostacei.