

# InforMatilde

LA NEWS MENSILE PER I NOSTRI LETTORI PIU'  
CURIOSI



## GLI ASPARAGI



### STORIA E CURIOSITA'

L'asparago è originario della Mesopotamia (Asia Occidentale), ma lo si trovava all'epoca anche in Europa meridionale come pianta spontanea. Furono poi gli Egizi che lo diffusero in tutto il bacino del Mediterraneo.

Sulle tavole degli imperatori romani gli asparagi erano spesso presenti, sembra addirittura che avessero fatto costruire delle navi apposite, chiamate appunto "asparagus", che venivano utilizzate per il loro trasporto.

### LO SAPEVI CHE...?

Gli asparagi ci mettono letteralmente di buon umore:

sono molto ricchi di triptofano,  
un amminoacido precursore della serotonina,  
il così detto ormone della felicità.



### COSA CONTENGONO AL LORO INTERNO?

Sono **diuretici naturali**  
e diminuiscono i livelli  
di glucosio nel sangue.



Sono ricchi di  
**antiossidanti** e di  
**vitamina E**

### A NOI PIACE CUCINARLI COSI':



RISOTTO AGLI ASPARAGI