

Temporada de espárragos: recetas para aprovechar al máximo este delicioso vegetal

8 noviembre, 2021



Tienen propiedades depurativas, diuréticas y muchas vitaminas. Se cultivan y crecen en Mendoza, por lo que esta es la época ideal para consumirlos frescos y con todas sus vitaminas.

Los espárragos verdes, que se cultivan sobre todo en el Valle de Uco, tienen innumerables propiedades, son deliciosos y es la época ideal para aprovecharlos frescos.

Su cultivo se remonta al antiguo Egipto, donde se plantaba en las tierras frescas y húmedas que componían las riberas de los ríos Tigris y Eúfrates. También formaban parte de la alimentación de los griegos y los romanos y hoy crecen en Mendoza a la orilla de canales y zonas húmedas.

Los espárragos verdes son una excelente fuente de vitamina C,

que tiene acción antioxidante y ayuda al fortalecimiento del sistema inmune

Además tienen vitamina E, esencial para la prevención de coágulos en la sangre; provitamina A –betacaroteno– y luteína, buenos para la visión y la piel.

Como plus aportan pocas calorías, limpian al organismo de toxinas y están compuestos de fibras que mantienen sano el intestino. Previenen la aparición de enfermedades cardiovasculares, neurodegenerativas y el cáncer

Con minerales potasio, fundamental para el sistema muscular, la función de los nervios y el equilibrio hídrico del cuerpo; fósforo, que garantiza la salud celular, ósea y muscular; y calcio, que es esencial para garantizar una buena salud ósea; se pueden preparar de varias formas.

Siempre hay que procurar que no estén demasiado blandos o muy cocidos, para que no pierdan la frescura y las vitaminas.

A la hora de comprarlos, debemos verificar que no muestran manchas o un color apagado, que las puntas están completamente cerradas y que el tallo esté firme. Se deben conservar en heladera destapados, sin bolsas, porque su humedad hace que se marchiten rápidamente.

Cómo prepararlos

Sopa

Para los más chicos que rechazan las verduras se pueden hacer en sopa. Es muy fácil.

Hay que hervir uno o dos atados de espárragos (sin el tallo) en caldo. Luego procesar con licuadora. Y listo. Queda una sopa deliciosa que solo necesita queso parmesano y que se puede mezclar con trozos de carne o pollo.

Ensaladas

Para incorporarlos a las ensañadas se deben hervir durante unos minutos. Quedan bien con trozos de queso, jamón crudo y con cualquier verdura como tomate, hinojo, rúcula o simplemente solos.

Tarta fácil

Ingredientes

Masa de tarta para horno

Dos atados de espárragos

200 gramos de queso

Dos huevos

Trocitos de jamón (opcional)

Puñado de queso rallado

Preparación

Hervir los dos atados durante diez minutos. Colar y cortar en trozos pequeños.

Mesclar los espárragos en un bowl con los dos huevos, el queso en trozos y el jamón. No usar sal porque los fiambres le dan sabor salado.

Volcar la mezcla en la masa de tarta y espolvorear con queso rallado

Llevar a horno medio durante una media hora, hasta que la masa esté cocinada.

Omelette

Ingredientes

Un atado de espárrago

Dos huevos

Trocitos de queso

Jamón (opcional)

Preparación:

Mezclar dos huevos con un atado de espárragos, cubitos de queso jamón. Llevar a una sartén que tenga tapa durante unos minutos, hasta que el huevo esté en su punto.

Colocar los espárragos en una fuente. Cubrir con fetas de queso, aderezar con el tomate seco picado y un par de cucharadas de aceite de oliva. Gratinar en horno fuerte durante cinco minutos. Salpimentar.

Salteados con ajo

Simplemente hervirlos unos minutos, cortarlos en trozos y saltear en una sartén con aceite y un diente de ajo.

A la parrilla

Se deben cortar los tallos, rociar los espárragos con un poco de manteca o aceite y ponerlos en la parrilla junto con la carne o lo que se están cocinando. Están listos en 15 minutos.

Fuente: Prensa Gobierno de Mendoza