



Chiara Di Nardo

CUCINA

Verdi primizie... di primavera

È il momento di scoprire tutte le preziose virtù di asparagi, fave e piselli

È il colore della primavera, dai prati fioriti fino agli orti che iniziano a fornire una varietà di verdure deliziose e freschissime che poi, durante l'anno, si possono gustare solo surgelate o conservate. È il momento, quindi, di approfittare di quello che la terra offre, a prezzi decisamente più

convenienti. Come gli asparagi che, in virtù del basso apporto calorico (100 grammi di asparagi forniscono meno di 30 kcal) sono indicati anche nelle diete dimagranti. Inoltre, contengono poco sodio e molto potassio, e favoriscono il riequilibrio della pressione sanguigna. O le fave che sono i vegetali più ricchi di proteine che, abbinate a quelle dei cereali, raggiungono un valore nutritivo paragonabile a quello della carne e del pesce. Per finire con i piselli che grazie alla minore concentrazione di amido, risultano più digeribili di altri legumi. Contengono pochi grassi e sono indicati sia per i piatti più classici, come risotti o secondi, sia aggiunti crudi nelle insalate, se giovani e piccoli.

Veganfest

Si svolge a Lucca, dal 27 aprile al 1° maggio, la seconda edizione di **Veganfest, la grande esposizione internazionale del mondo ecologico e vegano.** La manifestazione è dedicata a tutti quelli che hanno già sposato questa cultura mentre chi ha voglia di avvicinarsi potrà conoscere appieno tutti gli aspetti di questo mon-

do e di questa filosofia di vita. Tutte le info all'indirizzo: www.veganfest.it

