

Carciofi e asparagi: promossi in detox anche sulla tavola di Pasqua

Cesena, 28 marzo 2022 – Le prime giornate intiepidite dal sole, il bisogno di lasciare libero il respiro all'aria aperta, la voglia di verde (al netto delle allergie stagionali in agguato) fanno crescere il bisogno di "pulizia anche in tavola" con alimenti di cui la domanda ci arriva "da dentro", dal nostro organismo.

La risposta è detossinarsi, liberarsi di scorie accumulate nei lunghi mesi invernali carichi spesso di cibi troppo grassi, troppo zuccherini, troppo di tutto, a cui stress, ansia, momenti down ci consegnano per pigrizia e per il loro effetto "consolatorio".

A fine inverno la parola d'ordine che circola è: tempo di detox, di buoni cibi in grado di resettare scorie e radicali liberi, aiutare a liberarci dei liquidi in eccesso, a sentirci più tonici ed energici.

Regole base sono tanta acqua e tanti tantissimi vegetali, a partire da quelli di cui l'Italia è grande produttrice: carciofi e asparagi.

L'Italia, prima al mondo per produzione e consumi di carciofi, una "medicina" naturale

Non tutti sanno che l'Italia è prima al mondo per produzione (circa 400mila tonnellate all'anno), per consumi (8 kg pro capite l'anno) e soprattutto per qualità e ricchezza di varietà locali.

Il carciofo è ricchissimo di acqua (91,3 g ogni 100 g), è poco calorico (solo 22 calorie su un etto) e ricco di sali minerali (su un etto, 376 mg di potassio, 133 mg di sodio, 86 mg di calcio, 67 mg di fosforo e 1,0 mg di ferro). È un concentrato di fibre che aiutano a prevenire la stipsi e a regolare l'assorbimento di grassi e colesterolo, favorendo il senso di sazietà. Se non bastasse, l'elevato tenore di potassio e di inulina rende il carciofo diuretico, favorendo l'eliminazione di liquidi e tossine e la produzione della bile che aiuta la digestione dei grassi. La bile agisce sul fegato depurandolo, disintossicandolo e stimolandone il buon funzionamento, e sui reni, facilitando il drenaggio delle tossine.

Tutte queste proprietà rendono il carciofo un protagonista in ogni dieta detox.

Tante le tipologie e le varietà coltivate in diverse regioni che fanno sì che la stagione dei carciofi sia molto lunga, da ottobre a giugno, ma il valore nutrizionale dei prodotti vegetali dipende dalla loro freschezza: più tempo intercorre tra la raccolta e il consumo, meno nutrienti restano nell'alimento.

Ufficio stampa Orogel

Lead Communication T. 02 860616

Anita Lissona anita.lissona@leadcom.it 335 498993

Carlo Petronella carlo.petronella@leadcom.it 3892443460

Abbiamo a disposizione un'alternativa: consumarli sempre freschi, ma surgelati.

“Oggi i prodotti vegetali surgelati sono considerati nutrienti quanto quelli freschi. L'alimento correttamente surgelato e conservato fa sì che le sue proprietà nutritive siano quelle di un prodotto fresco, di stagione, appena colto. Tutti i prodotti vegetali che seguono lunghi percorsi prima di arrivare sulle nostre tavole “perdono” qualcosa lungo la strada. Con i surgelati questo non avviene, perché passano solo poche ore tra il momento in cui le verdure sono raccolte e portate ad almeno -18°C di temperatura lasciando poi che solo il freddo mantenga intatti i principi nutrizionali” ci spiega **Silver Giorgini, Direttore Qualità e Innovazione di Orogel**, che con i suoi 1.675 soci agricoltori produce in Italia oltre 130mila tonnellate di prodotti vegetali surgelati.

Quindi via libera per la nostra dieta detox ai vegetali freschi surgelati: sicuri, controllati, senza scarti e pratici perché li troviamo in vendita puliti, tagliati, pronti per tante preparazioni.

Orogel ne raccoglie circa 9mila tonnellate l'anno, nelle zone italiane a maggiore vocazione, e li surgela in pochissime ore nello stabilimento di Policoro (in Basilicata, provincia di Matera). Controllati dalla semina al confezionamento dai tecnici agronomi Orogel, vengono sottoposti a rigidi controlli di sicurezza in ogni fase fino alla surgelazione che ne conserva intatti gusto e principi nutrizionali.

Nascono così i **Carciofi Tanto Cuore**: proposti in tre varianti – interi, mezzi e a spicchi – si prestano a tantissime ricette come torte salate, pizze, primi e ripieni.

Carciofi Tanto Cuore Orogel
Confezione da 300 g
Prezzo consigliato 3,10€



Ufficio stampa Orogel
Lead Communication T. 02 860616
Anita Lissona anita.lissona@leadcom.it 335 498993
Carlo Petronella carlo.petronella@leadcom.it 3892443460

Asparagi: una delizia italiana in 200 varietà

Pur essendo l'Italia solo il terzo produttore europeo di asparagi, dietro Spagna e Germania, questo ortaggio molto apprezzato all'estero viene considerato una delizia tipicamente italiana.

Si sono diffusi rapidamente in tutta Italia al seguito delle legioni romane che li hanno portati da terre lontane, forse dalla Mesopotamia, e ancora oggi vengono coltivati in diverse zone con una tecnica non troppo diversa da quella già in uso presso i Romani.

Bianchi, bianchi-rosati/violetti, verdi: si trovano in commercio in queste tre nuances di colori i germogli carnosì prodotti dalle piante di *Asparagus officinalis*. Finché sono sotto terra restano bianchi ma poi, quando ne fuoriescono, prendono colore, passando dal bianco-rosato al violetto e infine al verde per effetto della fotosintesi clorofilliana.

Proprio perché più ricchi di clorofilla, i verdi hanno un più alto potere antiossidante, ma tutti sono ricchi di un aminoacido, l'asparagina che ha un alto potere diuretico, utile quindi ad espellere il sodio in eccesso.

I principi rimineralizzanti e protettivi contro ritenzione idrica, edema ed ipertensione si concentrano nelle punte che nel fresco vanno scelte turgide, compatte, non secche e disidratate.

L'alternativa surgelata proposta dai soci agricoltori Orogel sono proprio le Punte di asparagi

provenienti solo ed esclusivamente da coltivazioni italiane, nelle zone più vocate della Puglia dove, grazie al clima particolarmente favorevole, si producono Punte di Asparagi tenere e prelibate.

Gli asparagi sono raccolti a mano per preservarne l'integrità e surgelati entro pochissime ore dalla raccolta per mantenere inalterate proprietà e gusto.

Naturalmente ricche di fibre, sono indicate per tutti, grandi e bambini.

Pronte in pochissimi minuti cotte in padella e condite solo con un filo d'olio, sono ideali per completare e arricchire di gusto e salute tante ricette

Confezione da 450 grammi

Prezzo consigliato 4,20€

Ufficio stampa Orogel

Lead Communication T. 02 860616

Anita Lissona anita.lissona@leadcom.it 335 498993

Carlo Petronella carlo.petronella@leadcom.it 3892443460



MENU DETOX, ANCHE PER LA TAVOLA DI PASQUA



Fagottini di carciofi con ricotta e parmigiano

https://www.rogel.it/ricette/ricette_retail/antipasti/fagottini_di_carciofi_con_ricotta_e_parmigiano

Flan di carciofi e caprino

https://www.rogel.it/ricette/ricette_retail/antipasti/flan_di_carciofi_e_caprino



Spaghetti integrali con carciofi e briciole croccanti

https://www.rogel.it/ricette/ricette_retail/primi_piatti/spaghetti_integrali_con_carciofi_e_briciole_croccanti

Ufficio stampa Orogel

Lead Communication T. 02 860616

Anita Lissona anita.lissona@leadcom.it 335 498993

Carlo Petronella carlo.petronella@leadcom.it 3892443460

Filetto di salmone ai pepi con insalata di fagiolini e asparagi

https://www.rogel.it/ricette/ricette_retail/secondi_piatti_ricette/filetto_di_salmone_ai_pepi_con_insalata_di_fagiolini_e_asparagi



Frittata al tegamino con zucca e carciofi

https://www.rogel.it/ricette/ricette_retail/secondi_piatti_ricette/frittata_al_tegamino_con_zucca_e_carciofi

Insalatina di seppie, pomodori, capperi e limone

https://www.rogel.it/ricette/ricette_retail/secondi_piatti_ricette/insalatina_di_seppie_pomodori_capperi_e_limone



Ufficio stampa Orogel

Lead Communication T. 02 860616

Anita Lissona anita.lissona@leadcom.it 335 498993

Carlo Petronella carlo.petronella@leadcom.it 3892443460



Insalata di asparagi con ricotta di capra e fave

https://www.rogel.it/ricette/ricette_retail/contorni/insalata_di_asparagi_con_ricotta_di_capra_e_fave

COMUNICATO STAMPA E IMMAGINI DISPONIBILI AL LINK:

<https://www.dropbox.com/scl/fo/zi7fhtjkqc4w8vxrq3put/h?dl=0&rlkey=jnlammvsaj6ooqq2y7tvisygd>

Ufficio stampa Orogel

Lead Communication T. 02 860616

Anita Lissona anita.lissona@leadcom.it 335 498993

Carlo Petronella carlo.petronella@leadcom.it 3892443460