



### Cavazza

Dai terreni vulcanici un Garganega in purezza, autentica espressione delle colline di Gambellara. È proprio la sapidità a fare la differenza nell'abbinamento con gli asparagi: il vino pulisce il palato dalla componente grassa di riparazioni come il burro fuso, creando un equilibrio armonioso che valorizza la dolcezza naturale del turione.

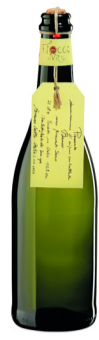


Una rondine non fa primavera,  
gli asparagi sì.

**FABRIZIO CARAMAGNA**

### Fiocco di Vite

Piemonte DOC Bianco Frizzante nasce dall'unione delle uve Cortese, Chardonnay e Favorita nasce questo pregiato vino frizzante piemontese, dal profumo fruttato e dal sapore armonico. Il colore giallo paglierino, delicato e limpido, accompagna un sorso equilibrato, fresco brioso ed elegante, caratterizzato da un bouquet fruttato e avvolgente con una moderata alcolicità.



**CURIOSITÀ** I tradizionali fori del formaggio svizzero si formano a causa delle bolle di CO2 che si creano durante la trasformazione del latte in formaggio.

## Sostenibili, nutrienti, sani...

Con l'arrivo della primavera tornano gli asparagi, uno degli ortaggi più interessanti quando si parla di benessere e sostenibilità. Leggeri, versatili e ricchi di proprietà, nascondono in realtà molte più qualità di quanto immaginiamo. Ecco 10 curiosità per scoprirli (e portarli in cucina con più consapevolezza).

### DETOX DI PRIMAVERA

Gli asparagi sono tra gli ortaggi simbolo del cambio stagione: stimolano la diuresi e aiutano il corpo a "ripulirsi" in modo naturale.

### LEGGERI MA APPAGANTI

Solo ~20 kcal per 100 g, ma ricchi di fibre: ideali per piatti sazianti senza appesantire.

### IL SEGRETO È L'INULINA

Questa fibra prebiotica nutre il microbiota intestinale e dà più equilibrio digestivo e difese immunitarie più forti.

### PELLE E ANTI-AGE NEL PIATTO

Vitamina C, E e glutazione: un trio che combatte lo stress ossidativo e supporta la salute della pelle.

### UNA CULTURA "INTELLIGENTE"

Gli asparagi non si ripiantano ogni anno: una volta avviata, la coltivazione può durare oltre 10 anni, con meno consumo di suolo e risorse.



### PIÙ LI CUCINI POCO, MEGLIO È

Cotture brevi (vapore o padella) preservano nutrienti e gusto. I più teneri sono ottimi anche crudi.

### CUCINA ZERO SPRECHI

Le parti più dure? Perfette per brodi e vellutate. In cucina sostenibile non si butta (quasi) nulla.

### QUELL'ODORE... È NORMALE

Dopo averli mangiati, può cambiare l'odore dell'urina: è colpa di composti solforati. Curiosità: non tutti riescono a percepirlo.

### ALLEATI DEL CERVELLO

Ricchi di folati (vitamina B9), fondamentali per sistema nervoso e benessere mentale.

### PRIMAVERA = SCELTA SOSTENIBILE

Mangiarli tra marzo e maggio significa rispettare la stagionalità e creare meno impatto ambientale.