



ALIMENTS DEL MES

ELS ESPÀRRECS...

- Els espàrrecs són tiges joves de l'esparguera, planta herbàcia de la família de les Liliàcies.
- El seu origen és la Mediterrània, més concretament a les ribes dels rius Tigris i Èufrates. I la seva millor època de consum és de Març - Abril.
- Conté gran quantitat d'aigua, fibra i vitamines A, C, E i les del grup B com B1, B2, B3 i B6. El grup de les vitamines B ajuda a:
 - Afavorir el bon funcionament del sistema digestiu i nerviós
 - Convertir els aliments en energia
 - Millorar l'estat de la pell
- Quant als minerals, els espàrrecs són rics en potassi, ferro, fòsfor i iode.



LES MADUIXES...

- La maduixa és una fruita que creix en el maduixera, planta que pertany a les Rosàcies i del gènere Fragaria.
- El seu origen és Americà, més concretament a Virgínia i la seva millor època de consum és entre Març i Juny.
- Fruita amb baix contingut calòric, gran quantitat d'aigua i font de Vitamina C, que protegeix l'organisme d'infeccions.
- El seu color vermell característic es deu a un pigment natural anomenat antociano, molt present també en el vi negre (raïm vermell).
- Gràcies al seu elevat contingut en potassi i baix en sodi li confereix propietats diürètiques.
- La seva aportació de fibra regula el trànsit intestinal.



LES BLEDES...

- La bleda és una planta que s'inclou dins de la família de les Quenopodiàcies. El seu origen es troba en les regions costaneres d'Europa i nord d'Àfrica.
- La millor època per al seu consum va des de finals de tardor a principis de primavera.
- Resulta ser una verdura poc energètica i amb un gran contingut en aigua, potassi i magnesi. El magnesi ajuda a:
 - El bon funcionament dels intestins, nervis i músculs
 - Mantenir el bon estat dels ossos i dents
 - Millorar el Sistema Immunitari
 - Tenir un suau efecte laxant

