

A top-down view of a wooden cutting board on a dark wooden surface. On the board are several fresh ingredients: three green asparagus spears at the top left, a large piece of raw salmon fillet in the center, two halved cherry tomatoes, two lemon slices, and a small pile of dark peppercorns. A bay leaf is also visible. In the top right corner, there is a white circular icon with the text '6+'.

6+

Марина Лакомкина

Спаржа

Кулинарные секреты и
вкуснейшие рецепты

Марина Лакомкина

**Спаржа. Кулинарные секреты
и вкуснейшие рецепты**

«ЛитРес: Самиздат»

2019

Лакомкина М. А.

Спаржа. Кулинарные секреты и вкуснейшие рецепты /
М. А. Лакомкина — «ЛитРес: Самиздат», 2019

Съедобная спаржа всем хороша: низкокалорийная и содержит рекордное количество витаминов (В1, В2, В9, С, Е, А, РР) и микроэлементов. Именно она и является героиней моей новой книги.

© Лакомкина М. А., 2019

© ЛитРес: Самиздат, 2019

Среди европейских деликатесов, плохо знакомых на территории бывшего СССР, нужно отдельно отметить овощную спаржу. Незрелые побеги этого травянистого или полукустарникового растения представляют из себя сочные стебли толщиной около 1-2 сантиметров и издавна употребляются в пищу в качестве овощной культуры.

Польза спаржи

Съедобная спаржа всем хороша: низкокалорийная и содержит рекордное количество витаминов (В1, В2, В9, С, Е, А, РР) и микроэлементов:

- аспарагин – это вещество помогает при гипертонии, способствует выведению из организма аммиака, помогает работе сердца;
- бета-каротин – важен для зрения и цветущего вида кожных покровов;
- магний – играет значительную роль в нормальном функционировании нервной системы;
- кальций и фосфор – делают костный каркас человеческого тела прочным;
- железо – главное вещество в снабжении тканей кислородом;
- йод – особенно важен в рационе беременных женщин, так как его недостаток фатален для развития умственной деятельности ребенка;
- калий – обладает мягким мочегонным действием;
- никотиновая кислота – необходима для печени и профилактики атеросклероза;

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.