



CORRIERE ORTOFRUTTA

THE FIRST ITALIAN MONTHLY ON FRUIT AND VEGETABLE

ATTUALITÀ ▾

AZIENDE ▾

DISTRIBUZIONE ▾

ESTERO

FIERE

INNOVAZIONE ▾

LOC

ORTAGGI PRIMAVERILI, DI NUOVO DISPONIBILI I LISCHI PRODOTTI DA SIPO



AZIENDE, PRODOTTI

Publicato il 27 febbraio 2020

Condividi



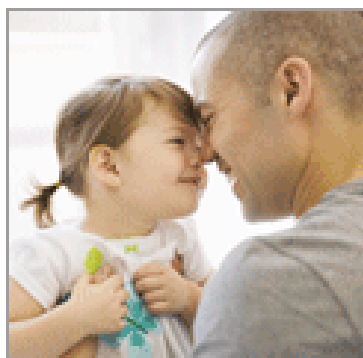
SIPO annuncia che sono **nuovamente disponibili i lischi di produzione propria in vassoio da gr.300 e sfusi a mazzi**. Gli agretti, detti anche “barba dei frati” o “lischi”, sono ortaggi primaverili ricchi di sali minerali e proprietà depurative, sono utilizzati in cucina da marzo a fine maggio. Le sue foglie filiformi ricordano l'erba cipollina, ma si distinguono perché più sottili, più piatte, e piene al taglio. La barba dei frati o agretti, sono di un verde carico, quasi brillante, e hanno la base rossiccia e dura, quasi pungente. Il sapore è acre, acidulo. La loro coltivazione è molto semplice. Sono poco esigenti basta annaffiarli bene. Hanno bisogno di un terreno sabbioso. Si presentano a mazzetti, scegliere quelli dal verde intenso, dal filo turgido e senza macchie.

Gli agretti sono ricchi di potassio, caroteni, vitamina C e B3 e soprattutto calcio. Proprio per la loro composizione nutrizionale sono molto diuretici, remineralizzanti e depurativi. Grazie al contenuto di sali

minerali e clorofilla, gli agretti facilitano l'eliminazione delle scorie e depurano il sangue da colesterolo e trigliceridi. Sono rinfrescanti e leggermente tonici.

Gli agretti, o barba dei frati, si usano in cucina cotti al vapore o lessati e conditi a piacere, anche solo con del semplice olio extra vergine e limone, ma sono ottimi anche con aglio, pomodoro e acciughe. I mazzetti di barba dei frati o agretti sono spesso ricchi di terra alla radice. Occorre tenerli a bagno con bicarbonato, risciacquando spesso l'acqua. Basta impugnare ogni "filo" di agretto nel punto in cui la barba rosa finisce e spezzare con un colpo secco. Scopri di più sulle proprietà dei lischi sul nostro

Blog: <http://blog.sipo.it/>



Metti il futuro
del business
delle tue Pere
in ottime mani.



UNISORTING
INNOVATION FOR YOUR RESULTS

lischi

ortaggi

Sipo

Leggi anche altri articoli correlati



13 febbraio 2020

SPAGNA, L'EXPORT CONTINUA A CORRERE. PEPERONE ORTAGGIO PIÙ ESPORTATO

Le esportazioni spagnole continuano a correre. Secondo gli ultimi dati forniti dal Dipartimento delle dogane...



3 dicembre 2019

SIPO COLLABORA CON LA FOOD BLOGGER AZZURRA GASPERINI

Continuano le collaborazioni in casa SIPO con consulenti, nutrizionisti e food blogger del settore alimentare....