

Agretti o Barba di Frate

Written by Administrator

Monday, 27 February 2012 13:49 - Last Updated Thursday, 22 March 2012 10:30



AGRETTI:

Gli agretti chiamati anche barba di frate, sono le piantine giovani della *Salsola soda*, una pianta annuale appartenente alla famiglia delle *Chenopodiacee*, originaria del Mediterraneo.

Le sue foglie filiformi ricordano l'erba cipollina, ma si distinguono perché più sottili, più piatte, e piene al taglio. Gli agretti sono di un verde carico, quasi brillante, e hanno la base rossiccia e dura, quasi pungente. Il sapore è acre, acidulo. Gli agretti sono ricchi di potassio, caroteni, vitamina C e B3 e soprattutto calcio. Proprio per la loro composizione nutrizionale sono molto diuretici, rimineralizzanti 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.