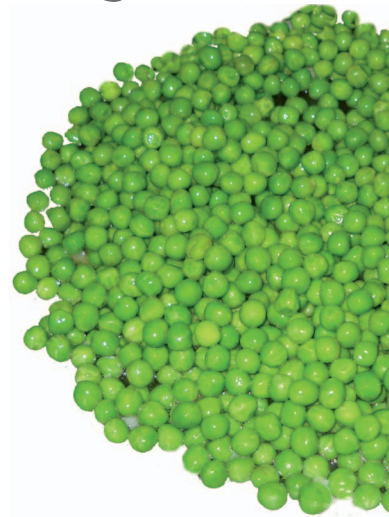


# 2016 Anno Internazionale dei Legumi: i Piselli



La pianta dei **PISELLI**, nome scientifico **Pisum Sativum**, è appartenente alla famiglia delle Fabacee; le sue origini sono dubbie ma si presume che provenga dall'India.

Le tracce più antiche della coltivazione dei piselli risalgono a 5.000 anni fa. Sono delle piccole palline tonde e, a seconda delle specie, la loro superficie è liscia o rugosa.

Sono raccolti in baccelli che possono assumere una forma dritta o ricurva.

Nel periodo primaverile ed estivo risultano più piccoli e dolciastri, nei restanti periodi dell'anno si ingrandiscono ma assumono un sapore più amarognolo.

## Caratteristiche nutrizionali dei piselli

Come tutti gli altri legumi, hanno un **alto contenuto proteico** (5,42 g per 100 g) di discreto valore biologico e di alta digeribilità. La concentrazione di carboidrati è di 14,45 g per 100 g. I piselli sono, inoltre, un'ottima fonte di fibre (5,1 g/100 g). La presenza di lipidi è invece piuttosto scarsa: 0,4 g per 100 g, prevalentemente di tipo insaturo. Un etto di piselli equivalgono a 81 Kcal.

## Proprietà benefiche

La presenza di vitamina C contribuisce a **rafforzare le difese dell'organismo** mentre il potassio ha proprietà diuretiche. L'acido folico e la vitamina B6 apportano benefici all'apparato cardiovascolare, proteggendo cuore e vasi sanguigni. I piselli secchi sono ricchi di ferro, zinco, magnesio e sono molto più energetici rispetto a quelli freschi. Per questo vengono utilizzati, come cibo rivitalizzante, in caso di affaticamento, di debolezza, in convalescenza e durante la crescita. Per il loro scarso contenuto in grassi e il buon contenuto in fibra, sono indicati per i regimi ipocalorici e per le diete vegetariane. Sono alimenti completi ed aiutano a mantenere una adeguata funzionalità intestinale. Nonostante i piselli siano facilmente digeribili, sono da evitare nel caso di gastriti, aerofagia e gastroenterocoliti.

## Varietà

- **Piselli nani** - (Telefono nano, Meraviglia d'Italia, Gloria di Quimper)
- **Piselli mezza rama** - (Lincoln, Rondo)
- **Piselli rampicanti** - (Telefono, San Cristoforo, Serpetta Verde, Lavagna)
- **Piselli mangiatutto** - (Gigante svizzero)

## Lo sai che...

- Anche i baccelli sono ricchi di vitamine; una volta sgranati i piselli, possono essere utilizzati per insaporire brodi e minestre, prima di essere gettati via.

## In cucina: Risi e Bisi

Un piatto di riso tipico del Veneto, facile da realizzare, gustoso, leggero e completo.

**Gli ingredienti sono:** • 300 g di riso tondo • 2 cipolle • 100 g di prosciutto crudo • 1 ½ kg di piselli novelli (freschi o congelati) • 1 litro di brodo di manzo • Prezzemolo • Burro • Parmigiano • Sale e pepe

**Procedimento:** Tritare finemente le cipolle e tagliare il prosciutto a dadini. Sminuzzare il prezzemolo e lavare i piselli.

Riscaldare un filo d'olio in una pentola e soffriggere la cipolla ed il prosciutto. Unire i piselli e lasciare riposare per 5 minuti.

Aggiungere due mestoli di brodo ed il riso nella pentola. Continuare con altri due mestoli e lasciare cuocere a fuoco lento sino ad esaurimento del liquido. Mescolare di tanto in tanto.

