

# 2016 Anno Internazionale dei Legumi: i Ceci

I **CECI** sono i semi della pianta **Cicer arietinum**, della famiglia delle Fabacee. Di origine orientale, oggi viene coltivata soprattutto in Pakistan e in India, mentre in Italia la produzione è scarsa. I ceci hanno una tradizione culinaria molto antica e rappresentano il terzo legume più consumato al mondo. Sono detti **“la carne dei poveri”** per le grandi proprietà nutritive: infatti, è alto l’apporto di proteine ma anche di una discreta quantità di carboidrati.



## Caratteristiche nutrizionali dei ceci

Sono **molto ricchi di fibre** e aiutano quindi a regolarizzare l’intestino. Grazie alla presenza di acidi grassi del tipo **Omega 3**, sono validi alleati del sistema cardiovascolare. Contribuiscono, infatti, a controllare la pressione arteriosa e ad aumentare i valori del colesterolo HDL, quello cosiddetto “buono”, riducendo i livelli di LDL, il colesterolo “cattivo”. In più, contengono il folato, una sostanza che aiuta a mantenere bassa il valore di omocisteina nel sangue. Questo riduce il rischio dell’insorgenza di eventi quali ictus e infarto.

Altri benefici derivano dai molti **sali minerali**, tra cui soprattutto magnesio, calcio, fosforo e potassio e una buona quota di vitamine C e vitamine del gruppo B. La presenza consistente di cellulosa può causare invece qualche fastidio a chi soffre di colite.

## Proprietà benefiche

I ceci sono privi di glutine e quindi indicati anche per chi soffre di celiachia.

## Lo sai che...

- I ceci erano già noti nell’Antico Egitto, nella Grecia Antica e all’epoca dell’Impero Romano: erano alla base dell’alimentazione dei gladiatori.
- È meglio acquistare i ceci secchi che quelli già cotti in scatola. Attenzione però alla data di essiccazione. Più tempo è passato da questa operazione più è difficile portarli alla cottura giusta. L’ideale sarebbe consumarli entro al massimo un anno dalla loro essiccazione, anche per non perderne le preziose proprietà.
- Per rendere i ceci più digeribili e la loro cottura più veloce, si consiglia di mettere prima i legumi in ammollo in acqua con un cucchiaino di farina e un cucchiaino di bicarbonato. Una volta sciacquati, si procede a cucinarli.

## In cucina: Hamburger di ceci

Hai mai pensato di fare un hamburger di ceci? Molto meglio di un hamburger di carne!

**Gli ingredienti sono:** • Ceci precedentemente cotti 500 grammi • Mollica di 2 fette di pane raffermo • 1 uovo • Mezza cipolla • Sale • Erbe aromatiche a piacere • Pan grattato • Olio extravergine di oliva.

**Procedimento:** dopo aver scolato bene i ceci, metterli in un mixer insieme a tutti gli altri ingredienti (ad eccezione del pan grattato e dell’olio) e frullare. Dare alla “pasta” ottenuta la forma di hamburger e passarli nel pan grattato. Cuocere in padella o in forno con un filo d’olio. Servire con un’insalata mista.





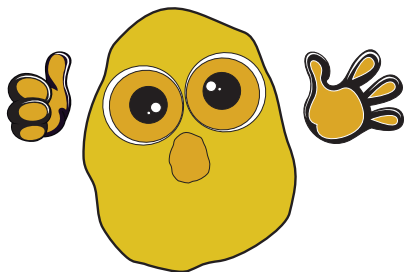
## IL GIOCO: I CECI SI NASCONDONO

Nascoste tra centinaia di lettere ci sono 3 parole "CECI"...Trovale in orizzontale e in verticale!

C A A A C E C I A A A A A A E A A A A A I A A A A A A I C  
 A A A A A A A A A A A A A A E A A A A A A A C A E A A A A  
 A C A A A I A A A A A A I A A A A I A A A A A A A A A A A  
 A A A E A A A A A A A A A A A A A A C A A A A A A A C A  
 A A I A A A A A C E C I A A A A C A A A A A A A A A A E A  
 A E A A A C A  
 I A A A I A E A A A I A A A A A A I C A A A A A A A A I A

## LA FRASE MISTERIOSA...

Utilizza il codice segreto per risolvere l'enigma della frase misteriosa!



1 = C    2 = E    3 = G

4 = I    5 = L    6 = M

7 = N    8 = U

4 5    1 2 1 2  
 ,  
 2    8 7    5 2 3 8 6 2

!





## COLORALI QUASI TUTTI...

Colora questi simpatici ceci. Meglio con pastelli per poter sfumare i colori a tuo piacimento...

**...LASCIANDO IN BIANCO/NERO I DUE CECI GRANDI UGUALI!**

