



## Piselli

I piselli (*Pisum sativum*) fanno parte della famiglia delle leguminosae o fabaceae. I primi

ad apprezzarlo sono stati gli abitanti di Siria, Giordania e Turchia fin dai tempi neolitici.

I piselli si consumano freschi nei mesi di maggio e giugno, ma si conservano secchi per tutto l'anno. È possibile surgelarli o conservarli già cotti. È preferibile il consumo fresco dei piselli, perché più gustosi e nutrienti. Una volta secchi i piselli richiedono un periodo di 10 ore di ammollo prima di essere cucinati.

### Proprietà nutrizionali

Come tutti i legumi, grazie al loro contenuto di fibre e minerali, hanno la capacità di controllare la concentrazione sierica del colesterolo LDL e facilitano il transito intestinale liberando l'organismo dalle tossine. Inoltre, hanno proprietà diuretiche e, come rivelano vari studi, aiutano a smaltire il grasso soprattutto quello viscerale, pericoloso per lo sviluppo di diabete tipo 2 e di malattie cardiovascolari. Un altro studio rivela che le loro fibre aiutano ad abbassare i trigliceridi e addirittura a contrastare gli sbalzi glicemici dopo i pasti.

I piselli sono un alimento altamente energetico, rimineralizzante e tonico del sistema nervoso, ottimo anche per chi svolge attività intensa.

Non di meno importanza ha l'utilizzo del baccello dei piselli freschi e teneri per preparare brodi saporiti e integrare con nutrienti e fibre il pasto preparato.

I piselli presentano anche alcune controindicazioni: sono fonte di purine, di conseguenza sono sconsigliati per gli iperuricemici e per i malati di gotta. In generale, è sconsigliato il consumo di piselli crudi poiché questi legumi contengono fattori antidigestivi, distrutti durante la cottura.

**Dott.ssa Michela Trevisan, Biologa - Nutrizionista**

**Tel. 3478782721 - michela.trevisan@gmail.com**

**Dott.ssa Sofia Kanellou, Nutrizionista**

**Tel. 3421309275 - kanellous@gmail.com**

### Tabella Nutrizionale per 100g cotti

\*Percentuale relativa alle raccomandazioni US (DRI) per i adulti

Calorie (Kcal)	84	Tiamina (Vit B1) mg	0,3 (30%*)
Proteine (g)	5,4	Acido pantothenico (B5) mg	0,15 (15%*)
Carboidrati (g)	15,6	Acido folico (B9)µg	63 (35%*)
Grassi (g)	0,2	Ferro (mg)	1,5 (16%*)
Fibre (g)	5,5	Calcio (mg)	42 (4,2%*)

### Ricettario

#### *Piselli in umido*

**Ingredienti:** 300g piselli, 1 carota, 1 gambo di sedano, 1 cipolla, 2 spicchi d'aglio, 4 pomodori maturi, sale, olio.

**Procedimento:** stufare carota, sedano, cipolla e aglio, finemente tritati, in poca acqua. Aggiungere i piselli, unire i pomodori pelati a pezzi (o qualche cucchiaino di salsa) e salare. Dopo 5 minuti coprire con acqua calda e continuare la cottura a fuoco moderato per circa 1 ora. Al momento di servire condire con olio crudo.

#### *Polpette di piselli e fiocchi d'orzo*

**Ingredienti:** 500 g di piselli cotti, 1 bicchiere di acqua, 80 g di fiocchi d'orzo + 1 b di acqua calda, 1 pizzico di sale, 1 carota, 1 cipollotto, 1 C di olive, 5 steli di erba cipollina, 1 mazzetto di prezzemolo, 1 C di salsa di soia, 1 tazza circa di semi di girasole tritati, 2 C di olio.

**Procedimento:** mettere in ammollo i fiocchi d'orzo nell'acqua calda con il pizzico di sale. Nel frattempo brasare i piselli in un tegame con un bicchiere d'acqua, la carota, il cipollotto tritato e l'olio e far cuocere per 20 minuti circa; lasciar raffreddare. Tritare con il coltello il prezzemolo, l'erba cipollina e le olive insieme. Amalgamare con le mani quanto preparato unendo il resto degli ingredienti, esclusi i semi di girasole, e formare delle polpette di media grandezza che andranno infarinate nei semi tritati. Disporre su una teglia ricoperta da carta-forno ed infornare a 180° C per 20 minuti.

Variante per celiaci: al posto dei fiocchi di orzo usare fiocchi di miglio, amaranto, quinoa o fiocchi di riso.

#### *Sformato di baccelli*

**Ingredienti:** baccelli di 1 kg di piselli, 3 fette di pane integrale raffermo, 2 cipollotti, 2 patate bollite, sale e pepe q.b., noce moscata q.b.

**Procedimento:** lavate bene i baccelli, inseriteli in una pentola a pressione, coprite d'acqua e cuocete per 15 minuti dal fischio. Trascorso questo tempo sfatate la pentola e scolate i baccelli. Nel frattempo avrete tagliato i cipollotti finemente, facendoli saltare per qualche minuto in una padella con un filo d'olio. Unite i baccelli ai cipollotti e lasciate cuocere ancora per qualche minuto prima di spegnere il fuoco; dopodiché, con passaverdura o in alternativa con centrifuga, trasformateli in una crema.

Ungete una teglia a ciambella o tanti piccoli stampini. Frullate il pane con sale, pepe e un filo d'olio. Cospargete l'interno della teglia con il pane frullato, e tenete da parte quello che avanza. A parte riducete le patate in purea con uno schiaccia patate. Mettete la crema di baccelli in una ciotola e incorporate le patate, il sale e il pepe, le briciole di pane avanzate e un pizzico di noce moscata. Mescolate bene e versate il composto nello stampo. Infornate a 180° per 30 minuti. Quindi sfornate e capovolgete lo stampo su un piatto da portata. Servite tiepido.