



## I PISELLI

di Natasha Russo, dietista diplomata

---

I Piselli, insieme alle lenticchie, sono i legumi che vantano l'origine più antica. La loro comparsa in Asia medio-orientale si perde nella notte dei tempi, risalendo forse all'ultimo periodo dell'età della pietra. Semi di piselli risalenti al 5.550 a.C. sono stati ritrovati in Turchia negli scavi di Halicat, come ne sono stati ritrovati nelle tombe dei Faraoni d'Egitto e nelle omeriche rovine di Troia.

I piselli infatti, come pure le lenticchie, i fagioli, i ceci, la soia, proprio perché appartenenti alla stessa famiglia, presentano un'ulteriore caratteristica comune: tutti contengono infatti un'**elevata quantità di aminoacidi**, al punto da esserne i più ricchi fra i vegetali, mentre invece sono **poveri di metionina e cisteina**, di cui sono ricchi i cereali, mancanti a loro volta di lisina, la quale è contenuta nei legumi.

Per questo motivo si associano sempre **cereali e legumi**, per rendere disponibile per l'organismo una miscela proteica di valore biologico paragonabile a quello delle proteine animali.

Riso e piselli (o bisì), pasta e piselli, come pure pasta e fagioli, pasta e ceci, riso e ceci rappresentano alimenti nutrizionalmente equilibrati, che molte brave massaie presentano in tavola come piatto unico, completo, caratterizzato dalla **doppia funzione, energetica e plastica, producono cioè energia e costruiscono i tessuti organici**.

Per contro, associare i legumi alle proteine animali (carne), rappresenta un superlavoro per reni e intestino, provocando sensazioni di gonfiore addominale e gastrico.

### Curiosità sui piselli:

- 80 kcal/100g nel prodotto fresco, nel secco 282 kcal/100 g
- sono privi di colesterolo
- hanno una minore concentrazione di amido rispetto ad altri legumi, e pertanto risultano essere **più digeribili**

- hanno un buon apporto di fibre solubili, utili per i problemi di transito intestinale e di stitichezza, e con la loro permanenza nello stomaco, tendono a stabilizzare la glicemia
- secondo alcune ipotesi, sono in grado di ridurre il livello del colesterolo nel sangue
- sono ricchi di tutte le Vitamine del gruppo B, eccetto la B12; di Vitamina E, PP, niacina e Vitamina C, che rinvigorisce le difese naturali dell'organismo
- contengono, anche se in modesta quantità, fitoestrogeni, in genere usati per attutire i sintomi della menopausa
- sono ricchissimi di ferro, la base dell'emoglobina, di fosforo, che alimenta le cellule nervose e fissa il calcio e di potassio, che trasforma i grassi
- hanno un effetto benefico nella prevenzione delle infezioni virali dell'intestino.