
Piselli

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

I piselli, insieme ai fagioli, fin dall'antichità sono un importante alimento per molte popolazioni, se si pensa che sono stati trovati nelle piramidi d'Egitto e negli scavi di Troia. Questi legumi sono i più ricchi di zuccheri (circa il 15 per cento) e sono preferiti dai bambini. Hanno un buon contenuto di vitamina C e di vitamina B1, vitamine che però sono in gran parte distrutte con la cottura. Una porzione di piselli cotti (circa 70 gr) contiene 1/4 del fabbisogno di vitamina C ed 1/3 di quello di vitamina B1. I piselli sono i legumi freschi più ricchi di vitamina A (49 mcg) e contengono molti sali minerali: rame, fosforo, zinco, calcio e potassio. Tra i diversi tipi ci sono i cosiddetti piselli mangiatutto o taccole che hanno il baccello appiattito, semi molto piccoli, di forma appiattita, che vengono raccolti non ancora maturi e si mangiano insieme ai baccelli. I piselli mangiatutto sono ricchissimi di fibre, di carotenoidi e di vitamina C. Tutti i piselli sono considerati benefici per l'apparato cardiovascolare grazie alle fibre solubili (pectina ecc.) che aiutano a ridurre il colesterolo. Secondo alcuni nutrizionisti, svolgono una sia pur limitata azione antipertensiva e sono ritenuti antianemici. La presenza di acido folico ne rende particolarmente consigliato il consumo durante la gravidanza. Nelle cure naturiste sono indicati come cibo energetico ed utile per combattere la stitichezza. Studi effettuati dal dott. Sanyal, ricercatore indiano dell'Università di Calcutta, sul popolo tibetano, grande mangiatore di piselli, hanno rilevato che questi legumi contengono una particolare sostanza che influenza negativamente la fertilità. C'è da segnalare, infine, che secondo il nutrizionista N.Valerio i piselli svolgono una certa azione protettiva nei riguardi del tumore prostatico ed una indagine epidemiologica condotta, recentemente, in Inghilterra ha messo in evidenza un certo legame tra consumo di piselli e basse percentuali di appendiciti.