

ALIMENTAZIONE

di Giuseppe Chella



I ceci

La pianta che produce i ceci è originaria del Medio Oriente ed era ben nota fin da tempi molto antichi. È poco coltivata in Italia e i ceci che si vendono da noi sono importati soprattutto dai Paesi asiatici. Estese coltivazioni si trovano in India e in Pakistan. I ceci sono un ingrediente fondamentale della cucina indiana vegetariana.

Questo legume è ricco di proteine (circa il 20 per cento), di minerali (calcio, magnesio, potassio, silice ecc.) e di diverse vitamine (A, B, C ecc.). Recentemente uno studio scientifico condotto in Australia presso l'università della Tasmania ha dimostrato una certa proprietà anticolesterolo dei ceci. Questo studio è stato pubblicato sulla rivista *Annals of Nutrition and Metabolism* ed ha avuto una certa risonanza. Importanti componenti di questo legume sono l'acido folico (appartenente alle vitamine B) e il magnesio, sostanze molto benefiche per il nostro apparato cardio-circolatorio. C'è da dire anche che i ceci sono considerati diuretici e le minestre arricchite con questo legume favoriscono l'eliminazione dell'acido urico.

Un consumo regolare di ceci insieme ad un piatto di cereali integrali è consigliabile, in particolare, per chi soffre di calcoli o renella. Questi legumi, pur essendo ricchi di molti valori nutritivi, sono poco consumati. Il motivo è dovuto soprattutto all'elevato tempo di cottura; per ovviare a tale inconveniente si possono adottare diversi accorgimenti come, per esempio, un lungo ammollo e la cottura con la pentola a pressione. ■