

ALIMENTAZIONE

di Giuseppe Chella



I piselli

I piselli si distinguono dagli altri legumi per il delicato sapore. Si possono mangiare cotti oppure crudi nelle insalate. Sono ricchi di sostanze preziose per la nostra salute, hanno ferro, calcio, potassio e vitamine che però, in parte, sono distrutte con la cottura prolungata. Il patrimonio benefico dei piselli si conserva bene con una cottura breve e in poca acqua. Questi legumi si digeriscono facilmente, sono meno calorici dei fagioli e dei ceci, non contengono grassi e sono indicati per chi ha problemi cardiovascolari. Sono leggermente diuretici e contengono fibre che favoriscono la motilità intestinale. Secondo uno studio effettuato da una ricercatrice italiana e pubblicato su *Nutrition Metabolism and Cardiovascular Diseases*, consumare per tre settimane cento grammi di piselli ogni giorno favorirebbe la riduzione del colesterolo Ldl. Nei piselli, come in altri legumi, sono presenti isoflavoni indicati con il nome di fitoestrogeni, ossia estrogeni vegetali. Secondo ricerche che hanno bisogno di ulteriori conferme sembra che gli isoflavoni possano contribuire a prevenire l'osteoporosi ed inibire persino certe fasi dello sviluppo del tumore del seno perché favorirebbero processi antinfiammatori. Ricchi di lisina ma carenti di metionina i piselli si integrano molto bene con il riso o la pasta per coprire così il nostro fabbisogno di amminoacidi. ■