



Comune di
COLOGNOLA AI COLLI

PROPRIETÀ CURATIVE E BENEFICHE



I **piselli**, come le fave, sono i legumi il cui consumo più si adatta a quei soggetti affetti da **problemi di meteorismo e colite** e che non possono quindi assumere fagioli e ceci. Buona è la presenza di vitamina C (*circa 30 mg - dopo la cottura ne restano circa 14 mg*) che contribuisce a **rafforzare le difese dell'organismo** mentre il potassio in essi contenuti ha **proprietà diuretiche**.

Una nuova scoperta, tutt'ora allo studio, sostiene che i piselli hanno **proprietà benefiche nei confronti della nostra pelle**; sembra infatti che alcune sostanze presenti nei piselli verdi influiscano sulla veloce cicatrizzazione delle ferite

eliminandone addirittura i segni sulla pelle. È infatti allo studio una specie di crema a base di uno speciale polimero da applicare sulla ferita per una veloce cicatrizzazione senza lasciare segni. La medicina cinese li raccomanda, sotto forma di purea o di minestra, in caso di foruncolosi, infiammazioni cutanee, per prevenire la ritenzione di liquidi e il gonfiore pre-mestruale.

La **clorofilla** presente nei piselli stimola l'organismo nella produzione di globuli rossi ed **apporta benefici al sistema immunitario**; grazie all'alto contenuto di sali minerali i **piselli hanno anche proprietà rimineralizzanti**. Studi recenti hanno dimostrato che il consumo di piselli **aiuta a tenere bassi i livelli di colesterolo "cattivo" (LDL)** nel sangue e **contribuisce a tenere sotto controllo la glicemia**.

Sono una **miniera di Acido Folico che è un ottimo aiuto per prevenire patologie cardiovascolari**; mantiene quindi in salute cuore e vasi. L'Acido Folico è una vitamina indispensabile **anche per il corretto sviluppo del feto** (*per evitare malformazioni quali ad esempio la spina bifida*).

PROPRIETÀ NUTRITIVE

100 grammi di piselli freschi hanno 70 calorie. Grazie al buon contenuto di fibre, i piselli si rivelano un **ottimo alimento da inserire nelle diete dimagranti**; i carboidrati e le proteine forniscono invece energia che viene utilizzata dal corpo in modo graduale

Anche le vitamine non fanno eccezione e sono presenti nei piselli in notevole quantità. Le Vitamine del gruppo B (*esclusa la Vitamina B12*) sono dalle 2 alle 5 volte più abbondanti che in altre verdure. Nei piselli freschi troviamo: Vitamina B1 (*0,4 mg*), Vitamina B2 (*0,14 mg*), Vitamina B3 (*2,2 mg*), Vitamina B5 (*0,45 mg*), Vitamina B6 (*0,16 mg*), Vitamina B8 (*5 mg*), Vitamina B9 (*70 mg*). La Vitamina E è abbondante nei piselli ed è un **ottimo antiossidante**. I piselli forniscono molte sostanze indispensabili per una dieta corretta ed equilibrata. Sono una **buona fonte di Proteine** (*una porzione di 150 g di piselli fornisce 9 g di proteine, il 12-16% della dose giornaliera raccomandata*) e **Fibre** (*i piselli contengono circa 6g di fibre per 100g che sono molto efficaci per stimolare la peristalsi intestinale e per lottare efficacemente contro la stitichezza*).

PROPRIETÀ DIETETICHE

Particolarmente sazianti e dotati di un leggero effetto diuretico, i piselli sono un contorno ideale per le diete disintossicanti di primavera e d'estate. I piselli si rivelano un ottimo alimento per regimi dietetici volti alla perdita di peso. Sono gustosi e danno velocemente il senso di sazietà. Così, 150 g di piselli sono sufficienti a soddisfare l'appetito con sole 120 Kcal.

ALTRE CURIOSITÀ SUI PISELLI

Il loro patrimonio nutritivo si conserva a patto di cuocerli brevemente, in poca acqua, a pentola coperta, e di conservare il brodo per minestre o risotti. Sotto forma di minestra e/o passati, combinati a scalogni o cipollotti primaverili sono un buon rimedio contro ritenzione idrica e cellulite.

I piselli secchi, molto più energetici, sono ricchi di ferro, magnesio e zinco, minerali particolarmente utili nei momenti di affaticamento fisico e mentale.

- Per valutarne la freschezza è vecchia abitudine affondare una mano in una cassetta di piselli: un'eventuale leggera sensazione di calore è sintomo dell'inizio di una lenta fermentazione dei legumi.

- Scegliere piselli dalla buccia verde brillante di colore uniforme, non rigonfia né picchiettata da macchie biancastre.

- Preferire i semi giovani, più ricchi in percentuale di acqua, ma meno duri e amidacei.

- Non conservare i baccelli a lungo in frigorifero, sgranarli velocemente una volta acquistati congelandone semmai i piselli, ottimi anche appena scongelati.



Conservazione: Per conservare i piselli nel congelatore si consiglia, dopo averli sgranati, di bollirli per un minuto, raffreddarli e congelarli; nel caso non li si volesse sbollentare si possono congelare all'istante per poi bollirli cinque minuti prima di consumarli.

Controindicazioni: Anche i piselli presentano 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, che comunque si distruggono con la cottura.