

---

# I piselli

**Autore:** Giuseppe Chella

**Fonte:** Città Nuova

Ipiselli, apprezzati dall'umanità sin dai tempi più antichi, sono stati trovati persino nelle piramidi egiziane, nelle rovine di Troia, negli scavi di Halicat (5500 a.C.). Sono legumi che si conservano bene alle basse temperature e ciò spiega la grande diffusione come prodotto surgelato. I bambini li gradiscono moltissimo perché rispetto agli altri legumi contengono una maggiore quantità di zuccheri. Possono essere consumati sia crudi, nelle insalate, che cotti e assunti insieme agli alimenti a base di cereali (pane, pasta, riso, mais), e consentono un buon apporto di proteine. Rispetto a tutti gli altri legumi, i piselli sono i più ricchi della preziosa vitamina B1. Ne contengono infatti 0,58 mg per 100 gr (sono soprattutto i cereali integrali che hanno questa vitamina la cui dose giornaliera raccomandata è di 1-1,5 mg). La vitamina B1, la prima del gruppo B ad essere stata scoperta, favorisce la trasformazione del cibo in energia, è indispensabile per i processi digestivi, stimola l'attività del cuore, dei muscoli ed interviene in numerose reazioni nella trasmissione nervosa a livello centrale. Per questo motivo alcuni autori sostengono che sia molto utile per la salute mentale. Questa vitamina è idrosolubile e finisce, spesso, in gran parte, nell'acqua di cottura. Oltre alla vitamina B1 i piselli hanno un buon contenuto di vitamine: A B2, C e PP, diversi sali minerali (calcio, fosforo, magnesio e potassio) e contengono un discreto quantitativo di un carotenoide, la luteina, che è oggetto di diversi studi perché secondo le più recenti ricerche, sembra che svolga una certa azione di prevenzione nei riguardi di alcune malattie degenerative degli occhi. I piselli sono i legumi che si digeriscono più facilmente e sono benefici per la presenza di fibre solubili (pectine, ecc.) che aiutano a ridurre il colesterolo e favoriscono le funzioni intestinali. Sono da preferire quelli piccoli, teneri e dolci che vengono raccolti quando sono ancora giovani perché più stanno sulla pianta, più ingrossano, diventano duri e nel giro di pochi giorni perdono quelle qualità che li rendono molto gustosi. Questi legumi sono particolarmente indicati negli stati di affaticamento fisico ed intellettuale ed in generale nella debolezza organica. I piselli mangiatutto (taccole) che si ingeriscono insieme ai baccelli, sono meno ricchi di vitamina B1 ma sono una buona fonte di fibre e di sali minerali. Non dimentichiamo infine che i piselli hanno avuto una grande importanza storica: grazie agli incroci di varietà differenti, l'abate Gregorio Mendel riuscì a stabilire le leggi determinanti l'ereditarietà dei caratteri.

**Ravioli al ripieno di piselli** Spesso i piselli, molto più degli altri legumi, arrivano sulle nostre tavole come contorno, ad accompagnare piatti di carne. Da un punto di vista nutrizionale non è un'operazione corretta, visto che, così facendo, si vengono a sommare le proteine della carne a quelle fornite dai legumi. Sono, invece, da consigliare le associazioni con il pesce o con la pasta. A tal proposito, vorrei proporre una rivisitazione di una ricetta rinascimentale con piccole correzioni, per renderla ancor più vicina ad i nostri gusti.

**Ingredienti (per 4 persone).** Per la pasta sfoglia: 100 gr di farina di grano duro, 100 gr di farina di grano tenero, 2 uova, 2 cucchiaini di olio, un pizzico di sale. Per il ripieno: 400 gr di piselli sgranati, una cipolla, 100 gr. di ricotta, 100 gr di parmigiano grattugiato, 15 gr di burro, un chiodo di garofano, un pizzico di noce moscata, sale. Per il condimento: 25 gr di burro, 80 gr di parmigiano grattugiato, 2 foglie di salvia, cannella in polvere.

**Preparazione.** La pasta sfoglia: per 200 g. di farina, mettere 2 uova, un cucchiaino di olio ed un pizzico di sale. Aumentare le dosi secondo il vostro bisogno, considerando questi rapporti. Nella farina disposta a fontana, aggiungere le uova, l'olio ed un pizzico di sale, impastare e lasciar riposare dentro un canovaccio il tempo necessario per preparare il ripieno. Per il ripieno: lessare i piselli e tritarli finemente. Quindi far appassire in poco burro una cipolla tritata, aggiungere la purea, la noce moscata, il chiodo di garofano e regolare di sale. Togliere dal fuoco, eliminare il chiodo di garofano, e mescolare con la ricotta ed il parmigiano grattugiato, fino ad ottenere un composto non troppo morbido. Stendere la pasta sfoglia (dello

---

spessore di circa 3 mm), segnare, incidendola leggermente, tanti quadrati di 4 cm di lato. Adagiarvi, all'interno, una pallina di ripieno. Ricoprire con un secondo strato di pasta, comprimendo intorno ai bordi dei ravioli e tagliare. Cuocerli in acqua salata, aggiungendo un filo di olio per evitare che la pasta si attacchi. Scolarli e saltarli in padella con il burro, la salvia, il parmigiano grattugiato e spolverare con cannella. Servire ben caldi.