

---

# I piselli

**Autore:** Giuseppe Chella

**Fonte:** Città Nuova

**I piselli sono gustosi ed energetici e hanno componenti nutritivi molto benefici per la nostra salute.**

I piselli si differenziano dagli altri legumi perché sono più facilmente digeribili e tollerati anche da chi soffre di meteorismo.

Sono gustosi ed energetici e hanno componenti nutritivi molto benefici per la nostra salute. Non contengono grassi dannosi (colesterolo) e sono pertanto indicati anche a chi soffre di alti valori di lipidi.

Sono ricchi di carboidrati e sali minerali (potassio, ferro, fosforo ecc.) e poco calorici perché forniscono circa 70 calorie per 100 gr.

Come tutti gli altri legumi sono ricchi di aminoacidi, tra cui primeggia la lisina, ma sono carenti di metionina e di cistina che si trovano, invece, nei cereali che a loro volta mancano di lisina; pertanto i piselli ed i cereali (pasta, riso) si completano a vicenda. Per la ricchezza di lisina sono consigliati a chi soffre di herpes. Sono dotati anche di un leggero effetto diuretico.

Le vitamine sono presenti in discreta quantità e tra di esse ci sono tutte quelle del gruppo B (escluso la B12), la vitamina A, C ed E.

Si coltivano circa 200 tipi di piselli e l'Italia è uno dei maggiori produttori. Esistono varietà da sgranare e piselli mangiatutto dei quali si consumano anche i baccelli, le cosiddette taccole, ricche di fibre utili per chi ha problemi di stitichezza.

Il patrimonio nutritivo dei piselli si conserva soprattutto se vengono cotti brevemente e in poca acqua.

Si trovano in commercio freschi, in scatola o surgelati, oppure secchi: quelli freschi e surgelati si cuociono in pochi minuti mentre quelli secchi necessitano di una lunga cottura e di un ammollo preventivo di almeno 12-24 ore.