



ASSAGGI E NEWS _ STAGIONALITÀ

I piselli, legumi internazionali

di La Redazione | 04.05.2015



I piselli sono conosciuti e apprezzati in tutto il mondo e presenti in tante ricette; per quanto riguarda l'Italia, il pisello è uno dei legumi conosciuti e utilizzati fin dall'epoca antica, e oggi è coltivato in diverse varietà che, secondo la grandezza, vengono classificati in finissimi, fini e medio fini.

Raccolta e conservazione dei piselli

I primi piselli della stagione (aprile) sono teneri, succosi e molto dolci, mentre all'inizio dell'estate o quando quella determinata varietà sta passando di maturazione, la buccia si fa meno tenera e la polpa più farinosa. Per apprezzare al meglio tutte le caratteristiche organolettiche e le proprietà nutritive, i piselli dovrebbero essere consumati entro un paio di giorni dalla raccolta. Il pisello fresco si nota per il baccello liscio di un bel colore verde brillante, pieno e con le punte diritte. Se lo si piega, si deve spezzare di netto. Pertanto i baccelli non devono essere ingialliti, mollicci e appassiti.

Si devono conservare in frigorifero in una busta di carta (assorbe l'eventuale umidità e lascia traspirare) nel cassetto delle verdure. Nell'acquisto bisogna tenere conto che i piselli giovani possono avere uno scarto di quasi due terzi e i piselli normali uno scarto di circa il 50 per cento.

I piselli destinati all'**essiccazione** vengono raccolti quando il baccello non è ancora completamente secco, per evitare che durante la raccolta i chicchi cadano e si disperdano; i piselli secchi sono ricchi di ferro, zinco, magnesio e sono molto più energetici rispetto a quelli freschi.

La versatilità dei piselli in cucina

I piselli sono estremamente versatili in cucina: sono infatti impiegati per realizzare primi piatti a base di pasta o riso, di salse e ragù, possono accompagnare pesce e carne in qualità di contorno, e ancora essere ingredienti di torte rustiche e sfornati. Sono anche protagonisti in alcune delle ricette regionali più note e amate, come il piatto veneto risi e bisi o le seppie coi piselli, la classica insalata di riso o gli arancini al ragù, l'insalata russa o in abbinamento al prosciutto; ma sono presenti anche in ricette internazionali come la paella o il riso alla cantonese. Se i baccelli sono freschissimi si possono utilizzare in cucina; dopo averli lavati bene, si fanno lessare e poi si passano al setaccio o al passaverdura. Si ottiene una crema verde che, opportunamente condita con un filo di panna e formaggio, si può servire con uno sfornato o come zuppa. Ma il passato può anche essere aggiunto a una minestra di verdure.

I piselli e la salute

I piselli possiedono una quantità di fibre inferiore rispetto ad altri semi della stessa famiglia, ma sono comunque utili ad aiutare l'intestino in caso di stitichezza. Possiedono inoltre importanti proprietà diuretiche e pochi grassi, quindi sono consigliati nelle diete ipocaloriche. Inoltre contengono acido folico, vitamine, sali minerali, soprattutto potassio, seguito da magnesio, ferro e calcio, presenti principalmente nei baccelli.

Come ci ricorda la campagna di promozione e informazione di **UNAPROA "Nutritevi dei colori della vita"** (<http://www.nutritevideicoloridellavita.com>) - finanziata con il contributo dell'Unione europea e dello Stato italiano -, il colore della frutta e degli ortaggi è un indizio importante per variare l'assunzione di sostanze preziose, proteggendo la salute e coprendo il fabbisogno di nutrimento del nostro organismo. Ogni colore (rosso, verde, bianco, giallo/arancio e blu/viola) corrisponde a sostanze specifiche, con differenti azioni nutrienti e protettive. Per i piselli il colore è il verde. Ci sono due sostanze nutrienti che accomunano tutti gli ortaggi verdi, in particolare quelli a foglia: il magnesio e l'acido folico. Il magnesio è parte della molecola della clorofilla e nell'uomo contribuisce al normale metabolismo energetico e alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento, al normale funzionamento del sistema nervoso e di quello muscolare. L'acido folico o folato, invece, oltre a essere utile durante i primi mesi della gravidanza, contribuisce alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento e alla normale funzione del sistema immunitario.