

Data: 06.10.2024 Pag.: 55
 Size: 149 cm2 AVE: € 33525.00
 Tiratura: 332423
 Diffusione: 258991
 Lettori: 1948000



Smart Tips

di **Eliana Liotta**

I CECI, VIRTUOSI E «AMBIENTALISTI»

Uno dei cibi del futuro ha radici millenarie nell'alimentazione umana: i ceci, da cui deriva il nome del più celebre oratore della storia, Marco Tullio Cicerone (dal latino *cicer*). Resistenti alla siccità, vengono studiati come possibile coltura nelle zone che diventino aride a causa dei cambiamenti climatici. Costano poco, si conservano a lungo e danno tanto. I ceci secchi sono una buona fonte di proteine, carboidrati, vitamine B, calcio e ferro. Ne basta una porzione per coprire circa un quarto della quantità quotidiana di fibre consigliata.

● **FONTE PROTEICA** I ceci non sono un contorno, ma il corrispettivo vegetale di carne o formaggi. È vero che sono carenti nel loro complesso proteico di alcuni aminoacidi (i mattoni con cui formiamo le proteine), che vengono però compensati dai cereali, se consumati durante lo stesso pasto o nell'arco della giornata.

La tradizionale pasta e ceci.

● **IN SCATOLA O SECCHI?** Non tutti sanno che i legumi in scatola perdono un po' di proteine durante i processi di lavorazione. Si passa da 10,9 grammi per i secchi o la loro farina a porzione, che è di 50 grammi (peso a crudo), ai 6,45 grammi di proteine per la porzione da 150 grammi di ceci confezionati (che hanno assorbito acqua essendo cotti). Non sono differenze enormi, quando la dieta è varia, e il barattolo è comodo. L'accortezza è di sciacquare i legumi prima di consumarli per eliminare l'eccesso di sale. Bene anche i surgelati o la pentola a pressione per accorciare i tempi di cottura dei legumi secchi, che devono comunque essere tenuti in ammollo. Con la farina di ceci invece si ottiene una crema in pochi minuti o si può preparare una farinata.

● **LA FIBRA** In tutte le versioni resta il vantaggio della fibra, che è indispensabile per la salute dell'intestino e per il controllo di glicemia e colesterolemia. Tra l'altro, tutti i legumi contengono fitosteroli che, secondo studi recenti, sembrano in grado di frenare la produzione di colesterolo endogeno, da parte del fegato, che poi è l'80 per cento del totale in circolazione.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

*La revisione è di Lucilla Titta,
coordinatrice del programma Smartfood
allo Ieo-Istituto europeo di oncologia*