

# prevenzione nel piatto

**NUTRIZIONISTA** • L'alimentazione adatta al tempo del coronavirus e non solo

## CECI E COME USARLI

**C**ari lettori, oggi parliamo di un particolare tipo di legume, il cece.

Gradito a molti, ma nonostante questo, è poco consumato (soprattutto in estate); un po' per pigrizia e un po' per il modo in cui molto spesso viene mangiato (in minestre o passati).

Vi propongo oggi un nuovo modo di consumarlo, più delizioso, sfizioso e versatile.

Iniziamo prima parlando delle caratteristiche di questo tipo di legume e delle sue proprietà.

I ceci sono i semi di una leguminosa chiamata *Cicer arietinum*, da millenni coltivata nel bacino del Mediterraneo. Il termine leguminose designa sia le piante il cui frutto è contenuto in un baccello, sia la vastissima famiglia a cui tali piante appartengono, comprendente 600 generi e più di 13.000 specie.

Oltre ai ceci, fanno parte di questa famiglia: lenticchie, fagioli, piselli, soia, fave e arachidi.

Le leguminose erano apprezzate fin dall'antichità, infatti erano coltivate già in epoca preistorica.

Sembra che la prima coltura di leguminose sia avvenuta nel Sud-Est asiatico e non in Medio Oriente come per tanto tempo si è creduto.

I Greci e i Romani consideravano le leguminose un cibo da poveri. Per tutto il Medioevo furono un alimento di base nell'Europa Settentrionale, dove il clima non favorisce la crescita dei cereali. Ma la loro diffusione, anche in altre parti del mondo, si ebbe nel XV-XVI secolo, grazie all'espandersi delle rotte commerciali a seguito dei viaggi di esplorazione.

Le leguminose rivestono oggi un ruolo fondamentale nell'alimentazione del Nordafrica, dell'Asia e dell'America Latina.

Sono ampiamente coltivati in Italia



(Toscana, Umbria, Lazio e Puglia) dove crescono alcune varietà particolari. I ceci neri sono tipici pugliesi e devono il loro nome al colore nero-porpora. I ceci del solco dritto sono invece tipici del Lazio: sono semi lisci e quasi perfettamente rotondi.

Ogni baccello della pianta *Cicer arietinum* contiene quattro ceci di piccole o medie dimensioni color crema. Non vanno consumati freschi perché sono ricchi di fattori antidigestivi che vengono distrutti con il calore. In commercio i ceci sono sempre presenti essiccati, lessati, in scatola oppure ridotti in farina.

### PROPRIETÀ NUTRIZIONALI

I ceci sono molto energetici, grazie all'abbondanza di amido, ma sono anche dotati di un'ottima porzione di proteine a medio valore biologico (VB).

La porzione in grassi è bassa (ma più alta in confronto ad altri legumi) e si tratta di grassi "buoni" (acidi grassi prevalentemente insaturi come l'acido oleico, un omega 6) e ad essa sono legati fattori nutrizionali utili come polifenoli, isoflavoni e lecitine. In merito alla frazione idrosolubile invece, si possono apprezzare ottimi livelli di vitamine del gruppo B e minerali.

Le proteine dei ceci sono diverse

da quelle della carne e rispetto a queste vengono definite incomplete perché alcuni amminoacidi, come la metionina, la cisteina e il triptofano sono definiti limitanti ossia, sono presenti in quantità minime rispetto ad altri. È risaputo, tuttavia, che queste proteine possono essere completate con quelle dei cereali nella preparazione del cosiddetto

piatto unico. Per questo motivo sono ottimi anche nell'alimentazione di vegetariani e vegani.

Molto abbondanti sono la frazione vitaminica e i minerali. Spicca infatti il contenuto di acido folico, Vitamina B1 e Vitamina B6. I ceci freschi e i loro germogli contengono inoltre piccole quantità di vitamina C. Magnesio e zinco invece sono presenti in buone quantità.

Importantissima è la fibra contenuta nei ceci. Questa è utile non solo nelle funzioni intestinali (nutre la flora batterica fisiologica prevenendo stipsi e stitichezza), ma contribuisce anche al controllo dei livelli di colesterolo e glucosio nel sangue.

In virtù quindi della ricchezza di fibre, i ceci, possono essere consigliati anche nel trattamento del diabete mellito tipo 2, dell'ipertrigliceridemia e dell'ipercolesterolemia.

Per i carenti di ferro, invece, per poter assimilare meglio il ferro contenuto nei legumi, è preferibile consumare nel corso dello stesso pasto un alimento ricco di Vitamina C, per esempio un agrume, peperoni o cavoli. Evitare invece il consumo di tè perché il tannino riduce sensibilmente l'assorbimento del ferro.

Infine, è importante sapere che i ceci sono controindicati in caso di ga-

strite, ulcera gastroduodenale, colite e aerofagia.

### IN CUCINA

Ricordatevi innanzitutto che il formato secco è sempre migliore rispetto a quello conservato in latta o vetro in quanto non presenta i conservanti che invece possono essere aggiunti negli altri due casi. A questo proposito vi invito a leggere bene le etichette.

Parlando di ceci secchi, prima di usarli per qualunque preparazione, devono essere messi a bagno per circa 12-16 ore. L'ammollo serve, a restituire ai ceci, l'idratazione che non hanno più, riducendo così i tempi di cottura e per preservare i contenuti vitaminici e minerali.

Questa pratica, inoltre, permette di ridurre la flatulenza.

È possibile anche tenerli a mollo per un'intera notte e congelarli in quella stessa acqua, sgelarli l'indomani e farli cuocere. Questo procedimento riduce i tempi di cottura di circa 1 ora.

I ceci secchi possono, in seguito a cottura, essere consumati caldi o freddi, interi o in purea.

A proposito di purea... la ricetta di oggi si basa proprio su questo tipo di preparazione. Un modo alternativo di mangiare i ceci ben abbinato a verdure in pinzimonio e pane tostato. Stiamo parlando dell'Hummus.

### HUMMUS

La parola "Hummus" deriva dall'arabo e significa appunto ceci. È uno degli alimenti più antichi e gustosi; oggi conosciuto in tutto il mondo, anche se turchi, greci, libanesi e persino israeliani ne rivendicano la paternità.

L'Hummus è una crema fredda a base di ceci speziata e profumata ma ognuno di voi può personalizzarla come più gradisce.



**BIOLOGA** - Sara Palladino

Di seguito la ricetta originale.

**Ingredienti:** 600g di ceci - 2 cucchiaini di tahina (pasta di sesamo bianco) - 1 spicchio d'aglio - Succo di 1 limone o più (a seconda del gusto) - 1 cucchiaino di olio EVO - 1g di cumino macinato o ancora meglio in polvere (non in semi) - Acqua q.b. - Sale q.b. - Pepe q.b.

### Procedimento:

1. Spellare l'aglio, eliminare il germoglio e schiacciarlo.
2. Mettere nel mixer aglio, cumino, acqua, sale, pepe e una parte dell'olio. Frullare alla massima velocità per 1 minuto circa.
3. Dopo aver lasciato riposare il composto nel mixer per un paio di minuti, aggiungere i ceci e frullare a velocità media, versando la restante parte dell'olio. In questo modo il composto diverrà più spugnoso e il mixer potrà lavorare regolarmente senza intoppi.
4. Una volta che il composto è omogeneo aggiungere il succo di limone e la tahina continuando a far andare il mixer a velocità media per circa 2 minuti.
5. Lasciar riposare la crema per circa 30 minuti in frigorifero.
6. Presentarla in un piatto fondo.

dottorssa Sara Palladino  
[www.spbiologanutrizionista.com](http://www.spbiologanutrizionista.com)

**PEDAGOGISTA CLINICO** • Emergenza coronavirus, analisi e suggerimenti di Alba Passarella / 3

## Il bisogno di spazio privato dei più giovani

**I**bambini e i ragazzi stanno sicuramente soffrendo per il prolungarsi delle norme restrittive imposte dalla pandemia; abituati a potersi muovere ed incontrare, confrontarsi e condividere con i coetanei la quotidianità, restare a casa è indubbiamente qualcosa con cui fare i conti. Vorrei però esplorare la faccenda da altre angolazioni, perché una pluralità di sguardi e idee può essere un supporto nella fatica di questi giorni e aprire verso il futuro con maggiore fiducia. Prima di tutto va detto che i più giovani sono per loro natura i più resilienti, cioè hanno una capacità maggiore rispetto agli adulti di adattarsi al cambiamento e di attivare risorse interne per superare la difficoltà, a

patto naturalmente che l'ambiente familiare intorno li supporti, offrendo loro una limitata esposizione alle drammatiche notizie mediatiche, dicendogli la verità circa lo stato di salute proprio e dei propri cari, rispettando libertà e intimità individuali, seppur in spazi ristretti e naturalmente vivendo con un certo equilibrio emotivo la situazione. Tutto ciò presuppone che gli adulti siano sufficientemente sereni, capaci di non caricare negativamente una situazione già difficile e nella possibilità di riconoscere di aver a propria volta bisogno di un supporto nel caso si sentano sovraccaricati dall'emotività. Bambini e ragazzi vanno accolti nei loro momenti di tristezza, ascoltati nei loro sfo-

ghi di paura e rassicurati anche con una carezza o un abbraccio se possibile. La fisicità all'interno del nucleo familiare, salvo malattia ovviamente, è auspicata e rappresenta una grande risorsa per ricevere e trasmettere sostegno emotivo, senza bisogno di troppe parole.

La didattica a distanza impegna gli alunni di ogni età, soddisfa il bisogno di recuperare una certa routine rassicurante oltre che formare e istruire in senso stretto, ma da sola non basta a rispondere ad alcuni bisogni. Uno fra questi che diviene pressante soprattutto fra i ragazzi più grandi, è il bisogno di intimità, di stare soli. Non tutti possono godere di case con diverse stanze, giardino o ampi bal-

coni: come fare ad offrirlo? Come organizzarsi? Decidete in famiglia una stanza che durante la giornata sarà ad uso esclusivo di un membro della stessa, per un tempo definito ad esempio un'ora, per cui gli altri non dovranno entrare per nessun motivo e non verranno fatte domande in seguito circa a cosa si sarà fatto al suo interno. I giovani hanno bisogno di sentire tutelato il proprio spazio di crescita emancipatoria e questa soluzione aiuta a stemperare tensioni e offre il riconoscimento del diritto a diventare grandi. Per i più piccoli invece, la fantasia rappresenta di per sé una grande risorsa: accompagniamoli a sfruttarla al meglio, costruendo con loro uno "spazio magico". Sicura-

mente l'abbiamo fatto tutti da bambini: costruirci una capanna con un lenzuolo appeso o una grotta con i cuscini smontati dal divano. Ecco, creiamo un luogo dove possano entrare fisicamente, sdraiarsi con un pupazzo o ad ascoltare musica, avendo cura di osservare cosa potranno vedere guardando sopra di loro. Questa capanna potrebbe essere temporanea o permanente: magari posizionata in salotto, così da tenerli d'occhio senza che vivano il peso della costante sorveglianza. Offritevi di entrare per leggere con loro un libro, ma solo se vi daranno il permesso!

Quando questo periodo si concluderà, sarà necessario tirare le somme dentro di noi e valutare gli effettivi



confini del disagio che stiamo vivendo, valutare se e come cercare aiuto, ma di sicuro attivarsi sin d'ora in modo positivo e propositivo, ridurrà le conseguenze. Chi ben comincia, è a metà dell'opera.

Alba Passarella  
Pedagogista Clinico  
ANPECN.4278  
333 666 98 05  
[www.studiometalogo.com](http://www.studiometalogo.com)