



TAGLIATELLE DI GRANO SARACENO CON PESTO DI PISELLI E MANDORLE

a cura della dottoressa Elisabetta Macorsini, biologa nutrizionista di Humanitas Mater Domini

Ingredienti per 2 persone

180 gr di tagliatelle di grano saraceno

Per il pesto:

- 150 gr di piselli freschi
- 50 gr di pecorino di Farindola
- 20 mandorle
- 3 foglie di basilico
- ¼ di spicchio d'aglio
- olio extravergine d'oliva q.b.
- sale q.b.

Preparazione

Pulite i piselli e fateli sbollentare per 5 minuti in una pentola con acqua bollente. Per bloccare la cottura, immergeteli in acqua fredda.

Scolateli e metteteli nel mixer insieme al pecorino, i gherigli di mandorle, il basilico, l'aglio e un pizzico di sale. Frullate il tutto e aggiungete olio fino ad ottenere la consistenza desiderata del pesto.

Cuocete la pasta e mantecatela in padella, con questo pesto che sa di primavera.

Pasta di grano saraceno

Il grano saraceno è il sostituto ideale del grano per i celiaci, ha un elevato contenuto di ferro, magnesio, fibre e proteine.

Grazie al contenuto in rutina, contribuisce all'elasticità dei vasi sanguigni, tonificandone le pareti e riducendo il rischio di emorragie. È particolarmente indicato alle persone affette da ipertensione e insufficienza venosa cronica, oltre che alle donne in gravidanza.

Le proteine contenute nel grano saraceno hanno un elevato valore biologico poiché, oltre a presentare un buon bilanciamento nella composizione in amminoacidi, sono ricche in lisina e sono perciò indicate per una dieta vegetariana.

I piselli

*I piselli sono i semi commestibili del *Pisum sativum*, una Leguminosa della famiglia delle Fabaceae.*

Si trovano freschi dalla primavera all'estate, mentre nel resto dell'anno si trovano secchi (pisello da granella) o in scatola (pisello da pieno campo).

Dal punto di vista nutrizionale contengono carboidrati, sono ricchi in fibra e la componente proteica è caratterizzata da aminoacidi essenziali, come lisina, leucina e l'arginina. Mentre è carente in metionina, treonina, triptofano e cisteina.

Contengono minerali, soprattutto potassio, fosforo e ferro a fronte di un bassissimo contenuto di sodio, che aumenta notevolmente nella versione in scatola. Tra le vitamine, sono rappresentate maggiormente quelle del gruppo B (tiamina e niacina) e, sempre nel prodotto fresco, la vitamina C.

Diversi studi hanno mostrato effetti positivi del consumo di piselli nella risposta glicemica e sul controllo della sazietà (e indirettamente sulla gestione del peso), attribuibili principalmente all'apporto di fibra e di proteine.

Come per tutti i legumi, la porzione standard indicata dai LARN per i piselli è di 150 g per quelli freschi o in scatola e 50 g per quelli secchi. Dai piselli secchi e macinati si ricava una bevanda vegetale simile per caratteristiche nutrizionali a quella prodotta dalla soia con l'importante vantaggio di essere priva di allergeni. Come gli altri legumi anche i piselli associati ai cereali possono fornire tutti gli aminoacidi essenziali: per questo motivo il consumo dei due vegetali in associazione è considerato alternativo al consumo di prodotti di origine animale, consentendo di mantenere lo stesso profilo nutrizionale per quanto riguarda la quota proteica.

Fonte: Modif. da CREA – Tabelle di composizione degli alimenti.

Pecorino di Farindola

Questo prodotto di antica lavorazione si ottiene a partire da latte ovino crudo e caglio di suino

La lavorazione del formaggio avviene secondo il sistema tradizionale senza subire nessun trattamento termico. Pressato manualmente nelle fiscelle di vimini e salato superficialmente sulle due facce. La stagionatura è naturale ed effettuata prima su assi di legno e poi nelle madie di legno. Una quantità di 100 g di questo formaggio apporta 1 g di calcio in forma molto bio-disponibile, che soddisfa il fabbisogno giornaliero di un adulto medio. Inoltre, nei formaggi stagionati non c'è il lattosio, lo zucchero del latte, quindi anche gli intolleranti al lattosio possono mangiare questo formaggio. Il pecorino di Farindola contiene in 100 g solo 70-80 mg di colesterolo, minore di quello contenuto nella carne di pollo e coniglio (90-120 mg), o addirittura del pesce azzurro o del tonno, ed è appena superiore alla carne di suino (60mg).