



CSR Marche 2023-2027 intervento SRH04 prog. Id. 76702 che prevede il contributo comunitario

I PRODOTTI DI STAGIONE DEL NOSTRO TERRITORIO

LA NEWSLETTER DELLA STAGIONALITA' APRILE = PISELLI



APRILE = PISELLI

I piselli sono legumi dalle origini antiche, la pianta *Pisum sativum* appartiene alla famiglia delle Fabaceae conosciuta anche come Leguminose. Coltivata principalmente per l'alimentazione umana, la parte edibile della pianta sono i semi tondeggianti conservati all'interno del baccello.



LE ORIGINI

I piselli in Italia: da cibo povero a protagonista in cucina

Coltivati fin dall'epoca etrusca, i piselli hanno una lunga storia in Italia, soprattutto al Nord. Considerati inizialmente un alimento povero e poco diffusi al Sud, conquistarono spazio nelle cucine nobiliari durante il Rinascimento. La loro importanza aumentò durante le due guerre mondiali, quando vennero razionati. Fu però negli anni '50 che la loro produzione ebbe una vera e propria esplosione.



PILLOLE DI BOTANICA E AGRONOMIA

Piselli: una coltura utile e facile da coltivare

I piselli, legumi della stessa famiglia di fave e fagioli, arricchiscono il suolo di azoto grazie alla simbiosi con batteri nelle radici. Esistono varietà nane, rampicanti e mangiatutto (taccole). Adatti al clima italiano, resistono al freddo e possono essere seminati anche in autunno. La raccolta va fatta quando il baccello è turgido, evitando che i semi induriscano. La primavera è il periodo ideale per la coltivazione: troppo caldo anticipa la maturazione e compromette la qualità del raccolto.

PROPRIETA' NUTRIZIONALI E VIRTU' BENEFICHE

I piselli sono una fonte preziosa di proteine vegetali, essenziali per chi segue una dieta vegetariana o vegana, e contengono importanti antiossidanti come i flavonoidi, carotenoidi, polifenoli e acido fenolico, che combattono i radicali liberi e promuovono la salute del cuore e la riduzione dell'infiammazione. Inoltre, il loro basso indice glicemico li rende adatti per chi soffre di diabete, aiutando a regolare i livelli di zucchero nel sangue senza picchi improvvisi. Per gli atleti e chi pratica regolarmente attività fisica, le proteine dei piselli rappresentano un alleato prezioso. La loro capacità di promuovere la crescita e la riparazione muscolare, unita a un rapido assorbimento, le rende una scelta ottimale per il recupero post-allenamento. Ogni pisello racchiude in sé un tesoro: ferro, calcio, potassio, e magnesio in ogni piccola porzione, facilitano la digestione grazie al loro alto contenuto di fibre.

LE RICETTE DEL PRODUTTORE

Risotto con i piselli e la loro crema

Il risotto con i piselli è un primo piatto cremoso e invitante, dal gusto delicato. Una ricetta vegetariana, facile nel procedimento, ideale per gustare questi dolci e teneri legumi primaverili quando sono freschi.

Ingredienti

- 360 g di riso Carnaroli
- 200 g di piselli freschi già sgranati
- 100 g di crescenza
- 1 carota
- 1 cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- olio extravergine di oliva
- sale
- crescenza per mantecare

Per realizzare il risotto con i piselli scottate per qualche minuto i piselli freschi in abbondante acqua bollente salata, con una cipolla, una carota e due spicchi d'aglio. Prelevate i legumi con una schiumarola tenendo nella pentola l'acqua di cottura con cipolla e carota. Frullate 2/3 dei piselli con poca acqua di cottura e un paio di cucchiaini di olio extravergine fino a ottenere una crema semidensa ben liscia.

In una casseruola rosolate velocemente in olio gli altri piselli sbollentati e teneteli da parte. Nella stessa casseruola tostate il riso e quando i chicchi sono ben caldi bagnateli con un mestolo abbondante dell'acqua di cottura tenuta da parte. Aggiungete anche un mestolo di crema di piselli e proseguite la cottura a pentola coperta, mescolando ogni tanto, fino a circa due terzi del tempo necessario. Portate infine a termine aggiungendo poco a poco tutta la crema di piselli e per ultimi i piselli ripassati in padella. Spegnete la fiamma e mantecate con la

crescenza fredda e poco olio extravergine a crudo per rinfrescare il profumo vegetale. Suddividete il risotto con i piselli nei singoli piatti e servite subito.

CURIOSITA' SUI PISELLI

Da sempre i piselli sono considerati dei portafortuna!

I piselli non sono solamente uno dei primi legumi coltivati, essi hanno rivestito un ruolo importantissimo nella storia dell'umanità.

Per molti secoli son stati simbolo di fecondità, ricchezza e fortuna: ai tempi della Serenissima Repubblica di Venezia, durante il discorso annuale nel giorno di San Marco, il doge era solito presentarsi con in mano una ciotola di "risi e bisi" (riso e piselli) proprio con lo scopo di augurare felicità e ricchezza al suo popolo. Non solo, durante l'evento tutta la popolazione veniva sempre omaggiata con un piatto di piselli e riso. E se la stagione o il commercio andava male e Venezia si trovava senza l'amato legume verde? I piselli erano un simbolo così importante che solo in queste sporadiche occasioni i veneziani commerciavano con la Repubblica marinara di Genova, da sempre acerrima rivale della Serenissima.

PILLOLE DI SICUREZZA ALIMENTARE

Lo sapevi che oltre alla pastorizzazione o alla sterilizzazione esistono altre stabilizzazioni fisiche delle conserve e semi-conserve alimentari?

Conservazione degli alimenti: dalle alte temperature alle alte pressioni

Tradizionalmente, le conserve in vetro o metallo vengono sanificate tramite pastorizzazione o sterilizzazione termica, processi efficaci contro i batteri ma che compromettono le proprietà nutrizionali degli alimenti.

Le nuove tecnologie "mild", come la **pressione idrostatica (HHP)**, rappresentano un'alternativa innovativa: applicando altissime pressioni (fino a 1000 MPa) per pochi minuti e a basse temperature, si eliminano i microrganismi senza alterare le vitamine, le proteine e le caratteristiche sensoriali dei prodotti.

Già studiata dal 1899, la HHP è oggi usata per conservare succhi, vegetali e carni, garantendo qualità, sicurezza e durata nel tempo.

E tu lo sapevi?



**REGIONE
MARCHE**



**SVILUPPO
RURALE
MARCHE
2023-2027**



**IMPRESA VERDE
MARCHE SRL**