

## E' il cece l'antidoto naturale contro colesterolo

Scritto da Administrator

Venerdì 03 Dicembre 2021 19:01 - Ultimo aggiornamento Venerdì 03 Dicembre 2021 19:05

---



Il legume dal profilo a forma di testa d'ariete, da cui il nome scientifico *Cicer arietinum*, sembra sia in grado di prevenire l'innalzamento dei valori del **colesterolo** e dei **trigliceridi nel sangue**, **grazie alla componente di acido linoleico**.

Utilizzato da sempre nella cucina tradizionale di tutta Italia, rappresenta un'ottima fonte proteica molto apprezzata.

Il nome non può non richiamare la figura di Cicerone, cognome derivato da un suo antenato che aveva una caratteristica verruca a forma di cece sul naso.

## E' il cece l'antidoto naturale contro colesterolo

Scritto da Administrator

Venerdì 03 Dicembre 2021 19:01 - Ultimo aggiornamento Venerdì 03 Dicembre 2021 19:05

---

Le specie selvatiche si sono originate probabilmente in Turchia, mentre le prime testimonianze archeologiche della coltivazione del cece risalgono all'età del bronzo e sono state rinvenute in Iraq; i ceci si diffusero in tutto il mondo antico fino all' impero romano.

Il cece è la terza leguminosa per produzione mondiale, dopo la soia e il fagiolo; la coltivazione avviene principalmente in India e Australia, che sono i maggiori produttori al mondo, seguiti dalla Pakistan e Turchia. In Italia la coltivazione non è molto diffusa a causa delle basse rese e della scarsa richiesta; viene consumato principalmente in Liguria e in Toscana, dove piatti tipici a base di ceci sono la farinata e la panissa, nelle regioni centrali come minestra e nelle regioni meridionali insieme con la pasta. In Sicilia ne viene utilizzata la farina per produrre le panelle, l'impasto a base di farina di ceci viene fritto nell'olio. Sempre in Sicilia in passato era uso mangiucchiare la "calia" ossia ceci tostati particolarmente gradevoli.

Nemici della coltivazione sono alcuni funghi, come l'antracnosi (*Ascochyta rabiei*), la ruggine (*Uromyces cineris-arietini*) e il marciume carbonioso (*Macrophomina phaseolina*).

Gli insetti maggiormente dannosi sono il tonchio dei ceci (*Callosobruchus ornatus*) e la mosca minatrice del pisello (*Phytomyza atricornis*).

Per quanto riguarda l'apporto energetico ricordiamo che **100 grammi di ceci secchi non salati** forniscono

**120 calorie circa.**

Questi legumi sono sconsigliati per chi soffre di colite.

I ceci risultano ricchi di fibre e contengono inoltre diversi minerali importanti per la nostra salute. Tra questi possiamo citare il **potassio**, che favorisce la buona contrazione delle fibre del cuore, ma anche il **ferro**, il **calcio**, il **fosforo**, il **magnesio**

,

il

**manganese**

. Contengono anche tracce di vitamina A e C.

Tra le ricette più apprezzate in tavola figura sicuramente l'**hummus** accanto alle tradizionali

## E' il cece l'antidoto naturale contro colesterolo

Scritto da Administrator

Venerdì 03 Dicembre 2021 19:01 - Ultimo aggiornamento Venerdì 03 Dicembre 2021 19:05

---

zuppe. Si ricorda che

**ceci devono essere cotti bene**

per evitare difficoltà nella digestione.

i