

I ceci

I ceci grazie al loro alto potere nutritivo sono stati fra i primi alimenti consumati dall'uomo, ed anche oggi rappresentano per importanza la terza leguminosa da granella, dopo soia e fagiolo.

Pianta originaria dell'Oriente, sembra conosciuta già Ottomila anni fa, si diffuse prima in Egitto come cibo povero degli schiavi, e poi nel bacino del Mediterraneo. Orazio segnala che nel pensiero dei Romani una preparazione gastronomica molto apprezzata era quella dei ceci fritti nell'olio d'oliva.

Il cece nome scientifico (*Cicer arietinum* L.) è una pianta leguminosa della famiglia delle Fabaceae, a semina annuale.



Rappresenta il terzo legume più prodotto al mondo e la sua produzione, che richiede un clima abbastanza caldo, è prevalente nel bacino del Mediterraneo e nelle aree centrali e meridionali del continente asiatico: il 65% circa della produzione mondiale è coltivato in India. Il **nome** deriva dal latino cicer. È noto che il cognome di Cicerone discendeva da un suo antenato che aveva una caratteristica verruca a forma di **cece** sul naso. Il **nome** specifico arietinum si riferisce invece alla somiglianza che hanno i semi con il profilo della testa

di un ariete. È stata una delle prime colture domesticate. 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: antico Egitto, Grecia antica, Impero romano.

Ha un fusto legnoso e ramificato che cresce fino ad un'altezza di 50-60 cm e produce dei baccelli contenenti 2 o 3 semi che possono essere di colore giallo, rosso o nero.



Una volta raccolti dalla pianta, i ceci, vengono sottoposti ad un processo di essiccazione al fine di garantirne la conservazione delle proprietà organolettiche e nutritive; l'ammollo e la cottura, necessari prima del consumo dei legumi sono utili per eliminare o ridurre il contenuto di "fattori anti-nutrizionali" contenuti nei ceci quali ad esempio alcaloidi, tannini, acido fitico.

I Ceci sono costituiti da Carboidrati 46,9 %, Proteine 20,1 %, Grassi 6,3 %. Tra i legumi, sono quelli con il maggior contenuto lipidico ed il 65% circa di questi è rappresentato da PUFA (Acidi Grassi Polinsaturi); costituiscono inoltre una buona fonte di minerali (ferro, calcio, magnesio, zinco) e vitamine (folati, vitamina A, riboflavina, niacina, acido pantotenico).

I ceci, analogamente agli altri legumi, sono considerati un alimento ad elevato valore

nutrizionale e rappresentano una buona fonte di proteine di origine non animale. La scarsa presenza di triptofano e aminoacidi solforati costituisce il limite nel profilo amminoacidico di tutti i legumi, questa carenza può essere compensata dalla concomitante assunzione di cereali che sono ricchi di triptofano, metionina e cisteina.

Grazie al loro basso indice glicemico, i ceci rappresentano un'ottima fonte di carboidrati per i pazienti che presentano problemi correlati ad insulino-resistenza, diabete, obesità e malattie cardiovascolari. Ci sono diversi studi clinici che dimostrano un effetto favorevole sul metabolismo glicidico, sulla riduzione della colesterolemia, sul senso di sazietà, sulla perdita di peso e sull'abbassamento della pressione arteriosa.

L'elevato contenuto di fibre solubili e insolubili presenti nei ceci favorisce la fermentazione da parte dei batteri colici e aiuta il mantenimento di una corretta funzione intestinale.

L'assunzione di butirrato, il licopene, le saponine ed altre sostanze presenti nei ceci è stata correlata alla riduzione del rischio di insorgenza di alcune tipologie di cancro (colon-retto, prostata, polmone) mentre la lectina purificata si è dimostrata, su modelli animali, in grado di esercitare un effetto inibitorio sulla trascrittasi inversa del virus HIV-1.

Nella tradizione culinaria italiana i ceci sono utilizzati nella preparazione di paste e minestre oltre che nella preparazione di piatti tipici di alcune realtà regionali mentre, nei Paesi del Medio-Oriente, sono largamente utilizzati nella preparazione di hummus e felafel.

Autori: *Lara Morelli e Pietro Scalera*

BIBLIOGRAFIA

1. Jukanti AK et al. *Nutritional quality and health benefits of chickpea (Cicer arietinum L.): a review*. British Journal of Nutrition (2012); 108: s11-s26.

2. Basso F. *Piante alimentari. Cereali e Proteaginose. Aspetti bioagronomici qualitativi e nutrizionali*. Pitagora Editrice Bologna 2007

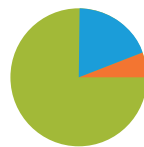
3. Catalogo delle varietà delle specie di Ortaggi
Ministero delle Politiche Agricole e Forestali.
Ottobre 2018

4. Zafar TA, Kabir Y. *Chickpeas suppress postprandial blood glucose concentration, and appetite and reduce energy intake at next meal*.
Journal of Food Science and Technology (March 2017); 54(4): 987-994

5. Gautam AK. *Biochemical and functional properties of a lectin purified from the seeds of Cicer arietinum L.*
3 Biotech 2018 Jun; 8(6):272 doi: 10.1007/s13205-018-1272-5 Epub 2018 May 26

COMPOSIZIONE CHIMICA PER 100g

Calorie 364 kcal / 1525 kj



■ Carboidrati	70,53%
■ Proteine	22,44%
■ Grassi	7,02%
□ Alcol	0%

valori-alimenti.com

Grassi	g	6,04
Carboidrati	g	60,65
Proteine	g	19,3
Fibre	g	17,4
Zuccheri	g	10,7
Acqua	g	11,53
Ceneri	g	2,48
Minerali		
Calcio	mg	105
Sodio	mg	24
Fosforo	mg	366
Potassio	mg	875
Ferro	mg	624
Magnesio	mg	115
Rame	mg	0,847
Zinco	mg	3,43
Manganese	mg	2204
Selenio	mcg	8,2
Vitamine		
Vitamina A, Iu	IU	67
Niacina (Vit. B3)	mg	1.541
Acido Pantotenico (Vit. B5)	mg	1.588
Folati, totali	mcg	557
Colina totale (Vit. J)	mg	95,2
Lipidi		
Acidi grassi, monoinsaturi	g	1.358
Acidi grassi, polinsaturi	g	2.694
Acidi grassi, saturi	g	0,626
Colesterole	g	0

SIMP
eSV

Società Italiana di Medicina
di Prevenzione e degli Stili di Vita

SIMP
eSV

Società Italiana
di Medicina di Prevenzione
e degli Stili di Vita

www.alimentazione.fimmg.org

Alimentazione e Stili di Vita S.I.M.P.e S.V.

@AlimentazioneSV

alimentazionestilidivita

icci