

Riso e ceci, è l'accoppiata vincente!

Aminoacidi essenziali, fibre, vitamine e molto altro...

Riso e ceci nel piatto... e la sana alimentazione è servita!



Riso e ceci sono un matrimonio perfetto perché **assicurano un corretto apporto di aminoacidi essenziali**. L'organismo umano utilizza quotidianamente queste molecole per produrre le proteine di cui ha bisogno.

Per mantenerci in salute gli esperti raccomandano di diminuire le proteine animali (carne, pesce, pollame, uova e latticini) e aumentare l'apporto di quelle vegetali: **cereali e legumi**. Questi alimenti devono essere sempre associati perché solo così possiamo assicurarci tutti gli aminoacidi essenziali senza i quali il nostro organismo non è in grado di produrre le proteine. Se usiamo la fantasia troveremo molte combinazioni, ad esempio: miglio e lenticchie, farro e piselli, grano khorasan e fave, avena e fagioli, segale e lupini.

In primavera e in estate possiamo utilizzare i legumi freschi (fave, piselli, fagioli), in autunno e inverno abbiamo un'ampia scelta tra i prodotti in scatola (attenzione al contenuto di sodio: leggere attentamente le etichette) e quelli surgelati (solitamente privi di sodio). Tutto l'anno abbiamo a disposizione i legumi secchi, come i **ceci**. Questi legumi apportano circa il 18% di carboidrati a lento assorbimento grazie alla presenza delle fibre e il 7% di **proteine**, contengono anche **potassio** (in percentuale simile ai fagioli cannellini), mentre la vitamina C è assente. Prima di essere cucinati occorre **metterli in ammollo per 24 ore** con un pizzico di bicarbonato. In questo modo limitiamo, o evitiamo, la spiacevole sensazione di gonfiore addominale (ossia il meteorismo) causata dalla presenza di gas nell'intestino. Se li abbiniamo al riso riduciamo ulteriormente la produzione di gas. Se scegliamo un **riso integrale** avremo un buon apporto di **vitamine del gruppo B** (soprattutto B1, B2, B9) e assicureremo ai batteri della microflora intestinale l'alimento ideale per il loro benessere. Una lenta e minuziosa masticazione ci garantirà una perfetta digestione del nostro piatto a base di riso integrale e ceci.

Ricordiamoci di sorseggiare acqua minerale naturale durante il pasto per facilitare ulteriormente i processi digestivi. I ceci si sposano bene anche con il **riso basmati**, una qualità molto profumata e aromatica. Nonostante l'assenza di fibre, il riso basmati per la sua particolare composizione nutrizionale (il suo amido durante la cottura si "gonfia" rallentando il ritmo della digestione e assicurando, così, un lento e graduale innalzamento della glicemia) può essere utile quando si desidera tenere sotto controllo l'aumento di peso. Se associamo ai ceci il **riso Venere**, beneficeremo dei **flavonoidi**, soprattutto gli antocianosidi che gli conferiscono il tipico colore blu-viola. Queste molecole sono potentissimi antiossidanti, utili per neutralizzare i radicali liberi, sostanze che l'organismo produce in eccesso nei periodi di stress fisico e mentale. Rispetto agli altri tipi di riso, il Venere presenta una **percentuale maggiore di proteine e sali minerali**, come calcio, manganese, zinco e selenio. Se abbiniamo i nostri ceci con un bel piatto di **riso rosso fermentato** contribuiremo ulteriormente (teniamo presente che le fibre solubili dei ceci limitano l'assorbimento dei grassi) a **tenere sotto controllo la concentrazione di colesterolo nel sangue**. Questo particolare tipo di riso, infatti, contiene alcune sostanze in grado di abbassare naturalmente i livelli di colesterolo.

Non ci resta che acquistare un bel sacchetto di ceci secchi e con l'aiuto della nostra creatività provare i diversi abbinamenti con i tipi di riso che la natura mette a nostra disposizione. E se abbiamo qualche minuto in più da dedicare alla preparazione del pasto, possiamo **aggiungere una bella manciata di verdure di stagione**, arricchendo il nostro piatto di fibre, minerali, vitamine e preziosi antiossidanti.

Buon appetito!