

**Alimentazione****Storia**

La passione gastronomica del Re Sole

Il goloso Luigi XIV, noto come Re Sole (1638-1715), amava i piselli. Come si legge in *La gastronomie au Grand Siècle: 100 recettes de France et d'Italie*, era noto l'orto del re a Versailles, frutto di un lavoro faraonico di miglioramento di terreni poveri e paludosi, grazie al genio e all'instancabile lavoro di Jean de La Quintinie, un ex avvocato diventato agronomo. La moda dei piselli si diffuse in tutta la Corte e sarebbe durata fino alla fine del Seicento, se si crede a Mme de Maintenon.

Nel 1696, era ancora stupita da questa passione duratura: «L'impazienza di mangiarli, il piacere di averli mangiati e la gioia di mangiarli di nuovo sono i tre punti che sto cercando di trattare da quattro giorni...». I trattati di cucina confermano questa mania per i piselli, che venivano raccolti verdi, prima che fossero maturi, il che rappresentava una novità, dato che in precedenza si era abituati ai piselli secchi.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Un'opzione che si va affermando e che comporta diversi benefici in termini nutrizionali e anche vantaggi dal punto di vista ambientale

# Il toast con i piselli in alternativa a quello con l'avocado

di **Anna Fregonara**

L'epoca dell'avocado toast è al tramonto. La sua polpa morbida e cremosa, perfetta per essere schiacciata o affettata sul pane tostato, da circa un decennio ha fatto diventare questo frutto il simbolo indiscusso del brunch e della colazione salata. Ma ora a scalzare l'avocado, apprezzato in tutto il mondo, potrebbero essere i più umili (ed economici) piselli, anche loro ideali per trasformarsi in guacamole e hummus su pane tostato.

La ricerca online di questo nuovo toast alternativo, che nei ristoranti britannici sta spopolando complice anche la maggior sostenibilità rispetto all'avocado, ha avuto una impennata, aiutata anche dai benefici salutari di questo legume meno «burroso» che tradizionalmente si coltiva in Italia da millenni. Se ne parla già nel più antico ricettario italiano, il due-trecentesco *Libro de coquina*.

«Rispetto all'avocado i piselli hanno il doppio di fibre, un naturale antiolesterolo e il cibo principale dei microrganismi del nostro microbiota, e



**Il medico risponde** alle domande dei lettori all'indirizzo [corriere.it/salute/il-medico-risponde/alimentazione](mailto:corriere.it/salute/il-medico-risponde/alimentazione)

più proteine», spiega Valentina Rossi, biologa nutrizionista e dottore in Tossicologia ambientale, professore a contratto di Alimentazione oncologica all'Università Milano Bicocca. «La grande differenza nutrizionale sta, però, nella quota di grassi. Secondo i dati Crea, l'87% dell'avocado è costituito da lipidiche per quanto siano grassi «buoni» (67%) amici del cuore, andrebbero inseriti in modo proporzionato in un pasto, specie se si usano già altri condimenti come il prezioso olio extra vergine di oliva. I piselli, invece, sono poveri di grassi (tra il 4 e l'8% a seconda

se freschi, surgelati o in scatola) per cui in un piatto equilibrato vanno conditi con un cucchiaino di olio extravergine di oliva. Quando si comprano in vasetto controllare che tra gli ingredienti non ci sia lo zucchero e sciacquarli prima di consumarli per togliere l'eccesso di sale, usato per la conservazione».

**Trasporti e acqua**

«Diversamente dai piselli, l'avocado non è una cultura autoctona. Il Messico è il principale produttore. Gli avocado devono percorrere circa 10 mila Km per arrivare in Italia, e ri-



Questo nuovo toast nei ristoranti britannici sta spopolando complice anche la maggior sostenibilità

chiedono un grande utilizzo di risorsa idrica: per un avocado sono necessari da 70 a oltre 300 litri di acqua, a seconda del terreno più o meno arido. Questo frutto ora trova condizioni climatiche idonee in Sud Italia. Quindi possiamo optare per prodotti italiani», dice Rossi.

**Altri «spalmabili»**

Uno dei consigli che si ripete spesso per vivere a lungo e in salute è di seguire la vera e varia dieta mediterranea, ricca di cereali integrali, verdure e frutta di stagione, legumi e poche proteine animali. «Alternative all'avocado o ai piselli da spalmare sono il patè di olive, l'hummus di ceci o di altri legumi, la crema di frutta secca come quella di mandorle o di sesamo, la ricotta. In questo modo si bilanciano i tre macronutrienti: carboidrati, proteine e grassi. Un ultimo consiglio. Il pane, che sia ai cereali, di segale o integrale, è sempre meglio tostarlo leggermente perché ha un minor rialzo glicemico rispetto a quello fresco, morbido e bianco», conclude l'esperta.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**Smart Tips**di **Eliana Liotta**

## LA RIVALUTAZIONE DELLA RICOTTA

È tornata di moda la ricotta. Chi analizza i trend su Google ha notato che le ricerche sul latticino hanno raggiunto in questi ultimi mesi livelli da record. «Ricotta» è anche tra gli hashtag popolari sui social (il nome resta identico negli altri Paesi), esaltata perché leggera e salutare. In effetti, di pregi ne ha e la sua storia è antichissima. La mangia Polifemo nell'*Odissea*, diventa simbolo di fame atavica in Pier Paolo Pasolini, nell'episodio *Ricotta* del film *RoGoPaG*, e già si può pensare di ottenerla da proteine del latte ricavate in laboratorio da un processo di fermentazione, senza mucche.

● **CALCIO** Una porzione (100 grammi) soddisfa quasi un terzo del fabbisogno giornaliero di calcio, essenziale per le ossa. Non che sia obbligatorio inserire i latticini nell'alimentazione: la stessa quantità del minerale, intorno a 300 milligrammi, la fornisce anche una porzione di semi di sesamo (da 30 grammi).

● **IODIO E VITAMINA A** La ricotta regala iodio, la cui carenza nutrizionale è allarmante secondo l'Organizzazione mondiale della sanità (la conseguenza è il gozzo). Dà anche un apporto significativo di fosforo, impiegato per la formazione di ossa e denti, e di vitamina A, utile per le difese e per la vista.

● **PROTEINE NOBILI** Come rimarcano i fan di TikTok, la ricotta è una buona fonte di proteine, con tutti gli amminoacidi essenziali, risultando un secondo piatto nutriente e leggero.

● **IPOCALORICA** Una porzione di ricotta di vacca conta circa 146 calorie e di pecora 157, appena meno di una tazza di yogurt greco intero (160 calorie). Rispetto alla media dei formaggi, ha un contenuto di grassi relativamente basso: i lipidi, soprattutto saturi, sono un terzo di quelli dei formaggi stagionati come grana o pecorino.

● **GLI INGREDIENTI** Attenzione agli ingredienti delle ricotte confezionate, a cui può essere aggiunta la panna. Con un aumento notevole di grassi saturi, che in eccesso possono fare aumentare il colesterolo Ldl, «cattivo».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

La revisione è di **Lucilla Titta**, coordinatrice del programma **Smartfood** allo Ieo-Istituto europeo di oncologia



# BILLY BIS

## COLPISCE ANCORA



VERSIONE INTEGRALE, CRONOLOGICA E A COLORI!



COLLEZIONA TUTTE LE AVVENTURE DI BILLY BIS, L'AGENTE SEGRETO DALL'INCONFONDIBILE STILE IRONICO

Per la prima volta in edicola con *La Gazzetta dello Sport*, direttamente dal "giornalino" *Intrepido*, arriva la collana dedicata al suo personaggio simbolo, l'eroe più famoso e amato degli anni sessanta: **BILLY BIS**.

Tutti gli episodi ti aspettano ogni settimana in versione integrale, cronologica e a colori!

In collaborazione con **CORRIERE DELLA SERA**

Il primo numero è in edicola dal **22 novembre** a soli **€5,99\***

ACQUISTA ONLINE SU **gazzettastore.it**

1A EDICOLA

Prenota la tua copia su [PrimaEdicola.it/gazzetta](http://PrimaEdicola.it/gazzetta) e ritirala in edicola!

\*Opera in 50 uscite. Ogni uscita al prezzo di €5,99 (più il prezzo del quotidiano, non vendibile separatamente da *La Gazzetta dello Sport*). Per informazioni rivolgersi al Servizio Clienti RCS al numero 02.6379.8510 o email [linea.agenzia.rcs.it](mailto:linea.agenzia.rcs.it)

**La Gazzetta dello Sport**  
Tutto il rosa della vita