

Piselli (Pisum Sativum)
Composizione chimica dei piselli (Pisum Sativum)
Introduzione

In questo documento si sintetizzano in modo compilativo i valori nutrizionali dei piselli noti con il nome scientifico *Pisum Sativum*.

I dati riportati sono stati ricavati da fonti preesistenti (banche dati, articoli scientifici, etc) e non da analisi eseguite appositamente su campioni specifici. Le fonti sono citate nel paragrafo specifico posto alla fine della relazione.

Principali fonti dei dati

I dati sulla composizione chimica e nutrizionale riportati di seguito provengono principalmente da tre fonti, preferite alle altre per la loro completezza [1], [2], [3].

I dati di letteratura non sempre sono comparabili, aspetto dovuto principalmente alla differenza dei genotipi, alle condizioni ambientali e di coltivazione ed, infine, ai metodi di analisi utilizzati.

E' importante notare che la composizione chimica ottenuta da [2] e [3] è riferita a 100 g di parte edibile, mentre in [1] si fa riferimento a 100 g di materia secca. La differenza tra questi dati consiste nel fatto che la determinazione sul secco viene effettuata dopo evaporazione dell'acqua. Il dato è quindi differente poiché il metodo applicato comporta una maggiore diluizione dei componenti.

Piselli		da "The Chemical Composition and Nutritive Value of Canadian Pulses"	da USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 22	da Banca Dati di Composizione degli Alimenti per Studi Epidemiologici in Italia
		/100 g di materia secca	/100 g parte edibile	/100g parte edibile
Parte Edibile	g	100	100	100
Acqua	g	0	11,27	13
Proteine	g	23,7	24,55	21,7
Lipidi	g	1,3	1,16	2
Acidi grassi:				
Saturi totali	g		0,16	0,74
Acido oleico	g		0,23	0,58
Monoinsaturi totali	g		0,24	0,63
Acido Linoleico	g		0,41	0,17
Acido linolenico	g		0,08	0,05
Altri polinsaturi	g		0	0
Polinsaturi Totali	g		0,49	0,22
Colesterolo	mg	0	0	0
Carboidrati	g		60,37	53,6
Amido	g	45,4		50,7
Glucidi solubili	g	6,2		2,9
Fibra Alimentare	g	16,6	25,5	15,7

Energia	kcal	312,9		341		306	
Energia	kJ	1309		1425		1280	
Minerali:							
Ferro	mg	5,6	40	4,43	32	4,5	32
Calcio	mg	82,3	10	55	7	48	6
Sodio	mg			15		38	
Potassio	mg	1047,2	52	981	49	990	50
Fosforo	mg	436,7	62	366	52	320	46
Zinco	mg	3,9	39	3,01	30	2,6	26
Magnesio	mg	142,4	38	115	31		
Manganese	mg	1,2	60	1,39	70		
Selenio	mcg			1,6	3		
Vitamine:							
Tiamina	mg	0,51	46	0,726	66	0,58	53
Riboflavina	mg	0,18	13	0,215	15	0,15	11
Niacina	mg	1,55	10	2,89	18	2,2	14
Vitamina C	mg	0,55	1	1,8	2	4	5
Vitamina B6	mg	0,05	4	0,17	12	0,13	9
Acido Folico	ug			ND		33	17
Retinolo eq	ug			ND		10	1
Vitamina E	mg	0,699	6	0,09	1		
Vitamina D	ug			0		0	

Caratteristiche merceologiche

Denominazione Varietà	Categoria merceologica	Tassonomia	Descrizione prodotto
Piselli	Secco (II gamma)	Regno: Plantae Sottoregno: Tracheobionta Divisione: Magnoliophyta Classe: Magnoliopsida Sottoclasse: Rosidae Ordine: Fabales Famiglia: Fabacee Genere: Pisum Specie: <i>P. Sativum</i>	Colore verde, forma sferica

Conclusioni

Nella tabella sopra riportata è contenuta la composizione dei principali nutrienti e il valore energetico dei piselli secchi. Dal punto di vista nutrizionale i piselli sono un'ottima fonte di fibra alimentare e una buona fonte di proteine, manganese, acido folico, vitamine del gruppo B, potassio e fosforo [4].

La composizione aminoacidica è ben bilanciata: ricca in lisina ma carente in aminoacidi solforati, che sono tuttavia facilmente ottenibili dai cereali, che rappresentano quindi una buona soluzione per ottenere un piatto con contenuto proteico completo.

Il contenuto lipidico dei piselli è simile a quello degli altri legumi, molto basso e caratterizzato da una presenza di acidi grassi monoinsaturi e polinsaturi decisamente superiore rispetto agli acidi grassi saturi. Di conseguenza, il consumo di piselli, come di altri legumi, aiuta a controllare la concentrazione di colesterolo nel sangue, riducendo il rischio di malattie cardiocircolatorie.

I piselli sono anche una fonte di isoflavonoidi, sostanze fitochimiche che avendo attività antiossidante e antimutagena riducono il rischio di alcune malattie compreso il cancro alla prostata e al seno [4].

Bibliografia

[1] Wang, Daun, The Chemical Composition and Nutritive Value of Canadian Pulses, 2004

[2] USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 22 (2009)

[3] Salvini et al., Banca Dati di Composizione degli Alimenti per Studi Epidemiologici in Italia, 1997.

[4] Wood, Rebecca. The Whole Foods Encyclopedia. New York, NY: Prentice-Hall Press; 1988 1988. PMID:15220.

Copyright e diritti d'autore

Il contenuto della presente pubblicazione è soggetto alle disposizioni legislative in materia di diritti d'autore ed è destinato alla consultazione per esclusivo uso personale.

E' facoltà esclusiva di Melandri Gaudenzio S.r.l. effettuare la pubblicazione, la comunicazione al pubblico, la produzione, la trascrizione, la diffusione, la traduzione e/o l'ulteriore elaborazione dei contenuti, secondo le modalità che più ritiene opportune. Sono quindi vietate riproduzioni, copie ed elaborazioni non autorizzate del testo, anche in forma parziale.