

Rivista Culturale Bimestrale di
Promozione del Territorio Euganeo

Copia Omaggio - N. 3/2014
www.euganeamente.it



EUGANEAMENTE

Vivere e Scoprire i Colli Euganei

Maggio - Giugno

**PERCORSO
BAONE**



**LE PERLE
DEI COLLI**

**AGENDA
EUGANEA**

EUGANEA

MENTE

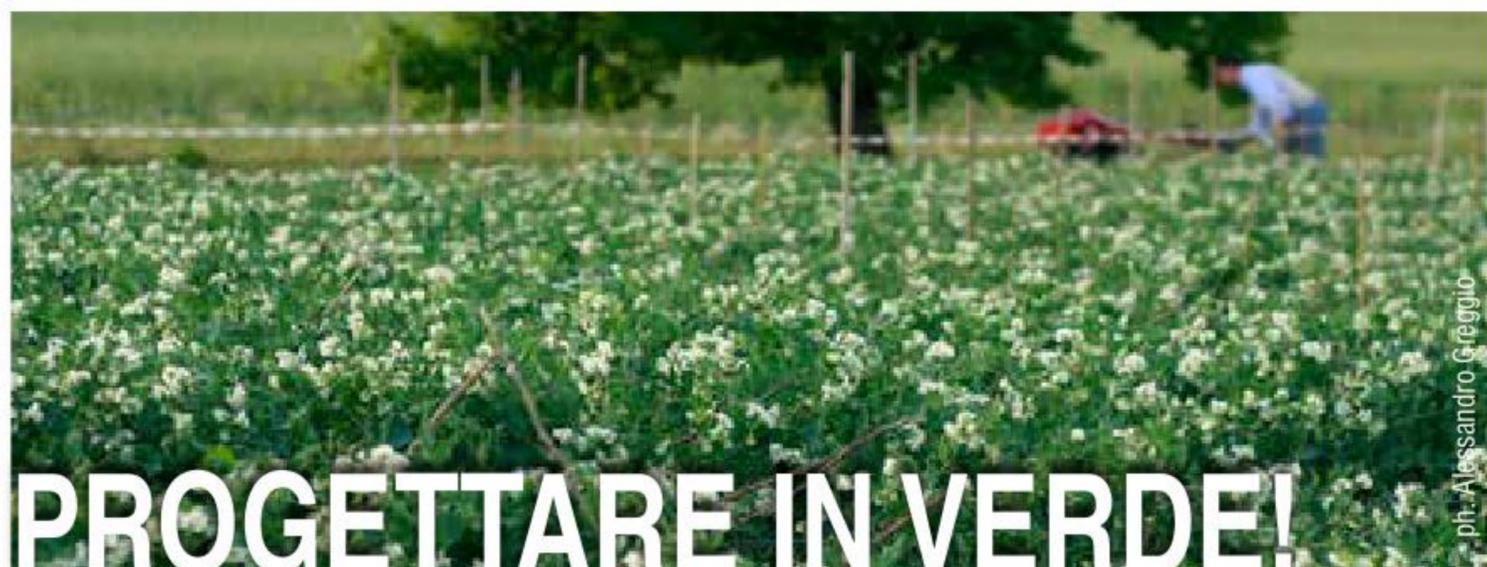
Vivere e Scoprire i Colli Euganei

Euganeamente Rivista Bimestrale
Copia Omaggio - N. 3/2014 Maggio-Giugno
Stampa 10.000 copie Distribuzione 1000 punti
info e pubblicità www.euganeamente.it
0429 73366 - info@euganeamente.it

Direttore Responsabile Marco Di Lello
Reg. Tribunale di Padova n. 2328 del 23/04/2013
Foto di copertina: Alessandro Greggio
Testi: M. Di Lello, F. Colombara, G. Cusin, S. Zanini,
M. Bregolato, A. Cambrai, P. Antoniazzi e G. Zandonà

Edita e stampata da:
Agenzia di Comunicazione Futurama
Via Squero, 6/E - Monselice PD - 0429 73366
www.futuramaonline.com - info@futuramaonline.com

Vietata la riproduzione anche parziale di testi ed immagini



PROGETTARE IN VERDE!

Tra le novità che le pagine del nostro giornale presentano a partire da questo numero, una serie di approfondimenti sull'astronomia a cura dell'Osservatorio astronomico di Padova e una nuova rubrica per i più piccoli. Il percorso di Euganeamente continua poi alla riscoperta di scorci e località decisamente importanti come Baone e il Monte Cero e, con un salto nella storia, al convento di Santa Margherita a Salarola. Per gli amanti della tavola e per i buongustai è tempo dell'enogastronomia con i prodotti stagionali come gli asparagi ed in particolare i piselli e la rinomata "Festa dei Bisi" a Baone. Ma non è tutto. Come promotore di eventi, cultura e curiosità del nostro territorio, Euganeamente non poteva non riservare uno spazio a progetti di utilità sociale, al fine di sensibilizzare un tema sempre molto attuale: l'ambiente. Con il progetto "Un Giardino botanico in città" si è voluto valorizzare un'area del comune di Monselice trasformandola in una piccola oasi con la messa a

dimora di alberi, piante e spezie per far conoscere anche ai più piccoli aspetti semplici della botanica domestica.

Sarà un grande ospite a coronare l'evento. Dario Fo sarà presente al Parco Buzzaccarini, il 1 giugno come testimonial d'eccezione proprio per la sua sensibilità alle tematiche del sociale e del volontariato. Il celebre attore-giullare che con "Mistero buffo", sul finire degli anni '60, ha riportato sulla scena il genere farsesco e dell'improvvisazione, elementi tipici della Commedia dell'Arte.

E non possiamo di certo dimenticare quel 9 ottobre 1997 in cui il drammaturgo e attore ricevette dalle mani del Re di Svezia, Gustavo, il riconoscimento più ambito e celebre nel mondo: il Premio Nobel per la letteratura con la seguente motivazione: "Perché, seguendo la tradizione dei giullari medioevali, dileggia il potere restituendo la dignità agli oppressi". ■

Marco Di Lello

INDICE

Editoriale	
PROGETTARE IN VERDE!	3
Geologia	
MONTE CERO	4
COSTITUZIONE GEOLOGICA	
I prodotti della terra	
LE PERLE DEI COLLI	6
TUTTO IL BUONO DEL NS OLIO	8
I PISELLI	37
Botanica	
TESORI NATURALISTICI	10
DEL MONTE CERO	
UN GIARDINO IN CITTÀ	29
Intervista	
STEFANO ZAMBON	12
Cucina	
BELLEZZA E DOLCEZZA	14
Giochi Bambini	
LA ROSA DEI VENTI	16
Itinerari Euganeamente	
PERCORSO RUTA PATAVINA	20
Eventi e Manifestazioni	
AGENDA EUGANEA	22
Fauna	
UN'AMICA CRESTATA	27
Astronomia	
PARCO DELLE STELLE	33
Storia e Cultura	
L'ANTICO CONVENTO	35
DI SANTA MARGHERITA	
Novità e Curiosità	
LO SAPEVATE CHE?	38

Con il Patrocinio del



COMUNE DI BAONE

Le Perle dei Colli

La Festa dei Bisi di Baone giunge quest'anno alla 16a edizione, sottolineando e rafforzando il grande lavoro di recupero della tradizione e della coltivazione dei piselli svolto dal 1999 dalla Pro Loco di Baone. Non solo momento di aggregazione ed enogastronomia, ma volontà di riproporre nei campi e nelle tavole un prodotto locale da sempre molto amato e ricercato.

Nel 2009 nasce l'Associazione "Bisi & Bisi" con lo scopo di valorizzare e recuperare una delle colture più tipiche dei Colli Euganei: i piselli freschi da consumo.

La festa è anche il luogo di iniziative, convegni, incontri con gli operatori e con il grande pubblico sul tema del rinomato legume locale, sulla sua coltivazione, conservazione, commercializzazione e il suo uso in cucina per la preparazione dei piatti locali.

L'Associazione ad oggi raggruppa oltre una ventina di produttori agricoltori, a titolo principale e part-time, che hanno saputo cogliere questa opportunità economica che caratterizza il territorio di Baone.

Ad Aprile di quest'anno si è dotata di un Disciplinare di produzione che possa dare delle linee guida per i produttori associati e favorire una maggiore garanzia di qualità, sanità e bontà ai consumatori finali, nel pieno rispetto e salvaguardia dell'ambiente.

«Non è nelle nostre intenzioni fare un prodotto standardizzato e già comunemente presente nel mercato, ma bensì coltivare un prodotto "di nicchia" per i ristoratori e per tutti i consumatori che sappiano capire le particolari qualità organolettiche dei nostri bisi.

Da qualche anno infatti, lavoriamo in sinergia con il mondo della ristorazione attraverso serate di degustazione di piatti a base di piselli, convinti che questa sia la giusta strada che porti ad una piena valorizzazione di questa nostra eccellenza». Bisi a Tavola è il format vincente proposto dai ristoratori della zona, una serie di serate a tema, con piatti a base

di piselli, proposti in un'infinita varietà di ricette per valorizzare e far degustare questo straordinario prodotto. **La coltivazione dei piselli nei Colli Euganei avviene grazie alla maestria dei coltivatori che sanno sfruttare i vantaggi dei versanti collinari e del microclima, seminando precocemente i piselli in autunno per garantire una primizia eccellente e genuina già alla fine di aprile.** «Coltiviamo per questo piselli di piccole dimensioni, a seme rugoso, raccolti rigorosamente a mano, e che si prestano ottimamente al surgelo e al consumo fresco.

Non sono molti gli ettari coltivati, ma sufficienti per soddisfare le esigenze della festa dei bisi e i mercati ad essa collegati e alle vendite dirette sempre più crescenti effettuate in ogni azienda. Tuttavia, non mancano le problematiche legate al clima che, sempre più, in questi ultimi anni ci sta arrecando danno a causa di fenomeni di siccità nei periodi primaverili o troppa pioggia nei periodi invernali. Inoltre, intervengono anche i danni dai cinghiali che, come sappiamo, stanno compromettendo molte delle colture nelle nostre zone. Per il momento comunque, ma non ci vogliamo illudere, grazie anche alle tecniche di difesa adottate da ogni azienda, a parte in qualche sporadico caso, i danni sembrano contenuti».

Le produzioni delle semine autunnali e primaverili, sembrano procedere abbastanza bene. Assistiamo quest'anno ad una particolare precocità nelle coltivazioni delle semine autunnali, infatti, già dai primi di aprile saranno raccolti i primi baccelli.

È quasi tutto pronto per la Festa Bisi... e per il momento della Sgranatura dei Bisi, effettuata manualmente dai volontari della Pro Loco, dalle cuoche e dai coltivatori mantenendo intatta la tradizione di gesti antichi e genuini. Adesso non ci resta che assaggiare questa prelibata bontà locale! ■

Associazione "Bisi & Bisi"



PRO LOCO
DI BAONE



ASSOCIAZIONE PRODUTTORI PISELLI
DEI COLLI EUGANEI



COMUNE DI BAONE



media partner

mercato dei piselli
stand gastronomico
spettacoli
musica e ballo

Baone (Pd)
Colli Euganei

La Festa dei PISILLI

16^a ed. provinciale



B A O N E

30 MAGGIO 3 GIUGNO 2014



Stefano Zambon

Il Custode dei Bisi

Negli anni '70 a Baone tra le ceste di piselli e il vociare dei contadini del Mercato dei Bisi, si aggirava un bambino curioso, che osservava incantato le trattative, annusava e toccava la preziosa merce, giocava a nascondino tra i camion e le pile di casse... e poi di corsa a casa a mangiare risi e bisi, coltivati dell'orto di famiglia! Stefano Zambon, attorno alla fine degli anni '90, dopo una formazione come perito agrario, torna al suo paese e continua la gestione dell'antico Mulino a pietra del padre, dove viene nuovamente a contatto con le sementi di piselli che lo riportano alla sua infanzia. La nostalgia per l'antico mercato accende in Stefano un desiderio «Perché non provare a valorizzare una tipicità del territorio, un prodotto con una sua storia importantissima... che poi è anche una primizia di stagione?» Detto ciò, si mette subito al lavoro: «Ho distribuito gratuitamente un po di sementi di piselli alle aziende ed appassionati, ho coinvolto l'Ispettorato Agrario ed abbiamo creato il primo concorso con commissione di valutazione per i bisi più buoni, così da ripristinare il mercato e realizzare la prima festa». Dopo alcuni anni in cui la festa era un piacevole mercato con conferenze a tema, il Parco Regionale dei Colli Euganei inserisce i piselli di Baone come prodotto di produzione tipica della zona. A questo punto Stefano capisce che non può essere solo una piccola festa paesana: «Dato che non esistono più le antiche se-

menti coltivate in passato, c'è la necessità di individuare quali siano le migliori qualità di piselli da coltivare per qualificare il prodotto e puntare sulla qualità e non sulla quantità per far conoscere anche fuori dal territorio euganeo il nostro eccezionale legume». Questo progetto è stato il trampolino di lancio: «Da quel momento la festa dei bisi si è arricchita di incontri, convegni, concorsi per grandi e piccini e soprattutto di un efficiente e golosissimo stand gastronomico. Ma ciò che oggi mi dà una gioia immensa è il momento di incontro e il recupero della tradizione». I piselli sono per eccellenza la primizia dell'orto ed un tempo rappresentavano la prima entrata economica della famiglia dopo gli stenti dell'inverno ed oggi sono diventati parte del tessuto sociale cittadino grazie all'interessamento di tutta la popolazione: «La festa coinvolge per 3-4 mesi tutti i volontari, oltre ai giorni di festa in piazza c'è un immenso lavoro di preparazione e coordinamento (come la sgranatura dei piselli che coinvolge 50-60 persone) e soprattutto di attese ed ansie comuni per come sarà il raccolto dei piselli». La piazza nei giorni della Festa dei Bisi diventa il luogo di ritrovo per eccellenza, riportando i profumi, i colori e l'allegria dell'antico mercato dei bisi di Baone, che con amore e passione, Stefano Zambon ha riportato in auge! ■

Giada Zandonà

Bellezza e Dolcezza!

Ipiselli, oltre ad essere un ottimo ingrediente per la preparazione di primi e secondi piatti, si rivelano particolarmente adatti a preparazioni dolci, insolite e gustose... ed anche per la cura e la bellezza del corpo!

Grazie alle loro proprietà tonificanti, detergenti e rigeneranti sono utilissimi alla nostra pelle, soprattutto per liberare i pori ostruiti e prepararla alle temperature estive.



TORTA PISELLI E MENTA PIPERITA

Foderate di carta oleata una tortiera e preriscaldate il forno a 180°. Grattugiate la scorza di un limone e ricavate il succo dai quattro limoni, privandoli dei semi. In un recipiente capiente ponete i piselli (precedentemente sbucciati e lavati) le foglie di menta e con l'aiuto di un robot da cucina cominciate a frullare, aggiungendo metà del succo dei limoni, sino ad ottenere un composto compatto.

Montate a neve ferma gli albumi, aggiungendo a poco a poco metà dello zucchero.

In una tazza miscelate gli estratti di menta e vaniglia con il restante zucchero ed il burro fuso.

A questo punto incorporiamo nel composto di piselli la farina, il sale, il lievito, il bicarbonato, il succo di limone e la miscela di estratti. Aggiungere lentamente gli albumi, mescolando dall'alto in basso.

Ponete nella tortiera ed infornate per 25-30 minuti, fino a quando il test stuzzicadenti sarà pulito ed i bordi della torta risulteranno dorati.

Lasciate raffreddare completamente. Potete glassare la vostra torta con una crema al formaggio e limone, oppure con glassa all'estratto di menta e vaniglia, o semplicemente potete decorarla con zucchero a velo e piselli, per un effetto sorpresa!



MASCHERA VISO AI PISELLI *Rassodante e Rigenerante*

100 gr. di piselli - 25 ml. olio EVO Colli Euganei - 50 gr. miele
Cucinate a vapore i piselli, quando saranno freddi poneteli nel mixer da cucina e cominciate a frullare, aggiungendo a poco a poco l'olio di oliva. Quando avrete ottenuto una crema morbida e compatta incorporate il miele al composto e ponete in frigorifero per qualche ora. Con l'aiuto di un pennello stendete uno strato di 5 mm sulla pelle del viso (anche nel contorno occhi) e lasciate riposare per 20 minuti. Sciacquate il viso con l'aiuto di una spugna cosmetica. Per ottenere un miglior risultato vi consigliamo di aggiungere 50 gr di foglie di Melissa officinalis, dalle spiccate proprietà antivirali, utili contro acne ed herpes.

Ingredienti

200 gr. piselli - 150 gr. farina
100 gr. zucchero
20 gr. burro fuso
4 limoni - 5 albumi
5 gr. di foglie di menta
1 cucchiaio di estratto di vaniglia
1/2 cucchiaino di estratto di menta e di sale
1 cucchiaino lievito in polvere
1 cucchiaino di bicarbonato



PERCORSO RUTA PATAVINA

DA BAONE A CALAONE PER PIOMBA



Per scoprire alcuni dei più incantevoli paesaggi dei Colli Euganei, vi proponiamo un percorso cicloturistico da fare in bici, in auto, in scooter o a piedi, di 20 km tra natura, storia e cultura. La partenza è fissata nell'unica piazza alberata euganea, **Piazza XXV Aprile di**



Baone, dove un comodo parcheggio ci permette di lasciare l'auto e salire sulle due ruote.

Imbocchiamo via Croci in direzione Valle San Giorgio, lasciando alla nostra destra la Chiesa parrocchiale e l'antico **Oratorio di San Lorenzo**



eretto alla fine del Trecento dalla Famiglia Dottori (che ha fatto costruire anche Palazzo Dottori, affacciato sulla piazza, oggi divenuto locale di ristoro, al cui interno è visibile un lacerto di affresco). Procediamo dritti, incontriamo sulla destra il punto di partenza del sentiero del Monte Cecilia, mentre alla nostra sinistra possiamo ammirare il Monte Castello ed il Monte Cero. Siamo in località fornaci, chiamata così per le numerose fornaci di calce (di cui oggi rimane qualche traccia) attive sino ad alcuni decenni fa, seguiamo la strada che scollina in due tornanti con vista verso il campanile gotico della chiesa di **Valle San Giorgio** e Villa Mantua



Benavides. Prima dello stop seguiamo la curva a gomito sulla sinistra in via Dietro Cero, che costeggia il lato nord del colle, con un scorcio aperto verso Villa Beatrice e Cava Bomba (museo naturalistico e museo geopaleontologico). Arrivati allo stop seguiamo

la sinistra, costeggiando il Canale Bisatto e Cava Piombà, dirigendoci in direzione Rivadolmo. Dopo circa 800 m di strada pianeggiante ed ombreggiata, alla nostra destra vediamo la Val Calaona, dopo poco giriamo a sinistra in via Ginestre e concediamoci una pausa nel bellissimo **Parco delle Ginestre**, un ampio spazio verde



alberato con possibilità di passeggiate e pic-nic all'aria aperta. Proseguiamo la strada che si congiunge a via Ca' Bianche e cominciamo a salire. La via è cinta da un alto argine, con piante ombrose e fiorite che ci aiutano in questa impegnativa salita. Al km 8, alla nostra sinistra compare un grande prato con vista verso il **Calto delle Fate** e **Corte Papafava**. La salita procede



molto impegnativa, ma saremo ripagati a breve della fatica dal bellissimo panorama che possiamo vedere da Calaone, questa piccola frazione adagiata nel cielo dei Colli Euganei. Fermiamoci per una breve pausa nel **Belvedere Maganza**, posto sotto la



cima del Monte Cero, da cui abbiamo una bellissima visuale di cima Salarola, in cui un tempo si ergeva l'antico convento di Santa Margherita. Proseguiamo per via Capitello verso la **Chiesa di Calaone**,



da dove svetta la cima del Monte Castello o Croce. Proseguiamo nella strada a sinistra, in via Salarola scendendo

PUNTO PER PUNTO ENOTAVOLA

BAR VENIER 1

Trattoria
Tel. 0429-4766

VECCHIO VELIERO 2

Ristorante - Pizzeria
Tel. 0429-4356

LE FORNACI 3

Agriturismo
Tel. 0429-603355

VIGNALE DI CECILIA 4

Cantina
Tel. 0429-51420

LE PESARE 5

B&B - Agriturismo
Tel. 049-8803032049

TRE CAMINI 6

Ristorante
Tel. 392-9945104

LA PERGOLA 7

Pizzeria
Tel. 0429-3009

LA VALLESANA 8

Ristoro

CA' OROLOGIO 9

Agriturismo
Tel. 0429-50099



una piacevolissima discesa, attorniata dalla vegetazione, in cui, dopo qualche curva, parte il sentiero verso la Carega del Diavolo, e poco dopo incontriamo anche la **Fontana delle Muneghe**



e dopo qualche curva ancora, al km 11, alla nostra sinistra si diramano alcuni sentieri in scaglia bianca che si dirigono verso le stazioni di crescita della Ruta Patavina e delle orchidee spontanee euganee, con una magica vista verso tutto il comprensorio Euganeo e Baone. Giunti alla fine della discesa teniamo la

destra, riprendendo la strada fatta alla partenza. Dopo circa 1 km giriamo a destra (non le auto, la strada è molto dissestata) in via Tavole e saliamo verso **Cava Castagnarola**. Procediamo per l'angusta



via in discesa, incontriamo Fontana Castagnarola, allo stop seguiamo la sinistra in via Ca' Borini, oltrepassiamo il centro di Baone tenendo la destra in via Ca' Orologio e all'altezza dell'albero secolare seguiamo a sinistra via Montà. Dopo la breve discesa al bivio giriamo a destra in via Madonnetta delle Ave, in

cui notiamo subito il Lago Casette, sorto in una ex cava di trachite. Allo stop, di fronte a noi sorge l'antica chiesetta della Madonnetta delle Ave, teniamo la destra in Via Meggiorina, dopo 500 m giriamo a destra in via Preare, che si ricongiunge a via Ca' Orologio e seguiamo la strada che ci riconduce al centro di Baone. ■

ARTE NATURA di Denis Gallo

**PROGETTAZIONE PAESAGGISTICA E REALIZZAZIONE:
GIARDINI, IMPIANTI di IRRIGAZIONE, TERRAZZI E ORTI, ALBERI ALTO FUSTO**

con utilizzo di piante da fiori stagionali, interne o perenni, tappeti a rotolo e semina, aiuole con giochi d'acqua.

MANUTENZIONE E TAGLI MANTI ERBOSI, POTATURE SIEPI

con periodica arieggiatura e concimazione suolo e aiuole, cespugli e alberi ad alto fusto. Diserbi selettivi, totali e disinfestazioni.

PREVENTIVI GRATUITI - 3479843995 - artenatura.dg@gmail.com



*Non è un lavoro...
...ma una passione!*

MUSEO DI CAVA BOMBA

Cinto Euganeo

11 Maggio, 8 e 29 Giugno

A Caccia di fossili

12 Giugno Spettacolo

Teatrale Vittoria Aganor

www.museicolleuganei.it

PARCO BUZZACCARINI

Monselice

17 Maggio Giornata dello sport

30 Mag. Comp. Teatrale di Dario Fo

1 Giugno P. Nobel Dario Fo

2 Giugno Andrea Segre

6 Giugno Giornata della lettura

Tutte le dom. mercatino anti crisi

parcobuzzaccarini@libero.it

ESCURSIONI

AL CHIARO DI LUNA

17 Maggio Val Cingolina

7 Giugno Monterosso

info@coopterradimezzo.com

13° HISTORIC NEL MEDIOEVO

Este - 18/05 Raduno auto d'epoca

ROCCA IN FIORE

Monselice - 18/05 Mostra floreale

FESTA DI FONTANAFREDDA

23, 24, 25, 31 Maggio e 1, 2 Giugno

Stang gastronomico e vino gratis

34ª REMADA A SECONDA

24 e 25 Maggio Remata storica

da Padova a Pontelongo

FESTA DELLE CILIEGIE

Zovon - Vo'

24, 25, 29, 30 e 31 Maggio - 1 Giugno

Stand gastronomico e musica

GOLOSA BIKE

25/05 Montegrotto Terme

Bicicletta enogastronomica

www.stradadelvinocolleuganei.it

CAMINADA DELLE TERME

Abano Terme

25 Maggio

Marcia 7-16 Km

LASER TAG

Castello di San Martino

Cervarese S. Croce

25 Maggio e 1 Giugno

Gioco Sport

www.museicolleuganei.it

FESTA DEI BISI

Baone

Dal 30 Maggio al 3 Giugno

Stand gastronomico e musica

www.festadeibisi.it

THERMABILLY JAM

Abano Terme

Dal 30 Maggio

al 1 Giugno

Musica e cultura anni 50 e 60

FESTA DEL PANE

Bastia di Rovolon

Dal 30 Maggio al 2 Giugno

Stand gast. pranzo e cena

FESTA DELLA BIRRA

Montegrotto Terme

Dal 30 Maggio al 7 Giugno

Musica, Birra e gastronomia

ALLA CORTE DEGLI ESTENSI

Este dal 31 Maggio al 2 Giugno

Rievocazione storica

FESTA DELLA MIRA

Torreglia

Dal 31 Maggio al 2 Giugno

Passeggiate ed intrattenimento

CONCERTO

CORO MONTE VENDA

Torreglia - Chiesa di San Sabino

Sabato 31 Maggio

Oro Nadia



Compro Oro e Argento

Pagamento

immediato in Contanti

Siamo anche a
Thiene (VI) - via Dante, 68
Cazzago di Pianiga (VE)
Piazza A. Dalla Chiesa, 2
(Strada Provinciale)





La presenza sulle nostre tavole dei **piselli** segna il definitivo arrivo della primavera: è questa infatti la stagione del delizioso **legume** che germoglia a marzo e che diventa il protagonista delle nostre tavole da maggio in poi. I piselli sono amati dai grandi ma anche dai più piccoli, che sono attirati dalla loro forma tonda e dal loro colore brillante e ne apprezzano il sapore delicato e dolce. Insomma è un vegetale “allegro” molto apprezzato anche perché non richiede grandi trasformazioni.

Il pisello, come la maggior parte dei legumi, era già conosciuto nel Neolitico, periodo corrispondente a circa al 2700 anni fa. Si ritiene sia originario dell'India, ma si tratta di un'ipotesi non ancora completamente accreditata. Attualmente la pianta del pisello è diffusamente coltivata in Asia e nei paesi del mediterraneo, prevalentemente per l'alimentazione umana, ma anche come foraggio per gli animali. L'Italia è uno dei maggiori produttori europei di questo ortaggio.

Il pisello (*Pisum sativum* L.) è una pianta erbacea annuale appartenente alla famiglia delle **Fabaceae** la stessa famiglia di ceci e soia. Presenta un unico stelo non in grado di auto-sostenersi, che può essere lungo dai 30 cm ai 3 mt, in funzione delle caratteristiche morfologiche della pianta. La radice è a fittone, le foglie sono composte e terminano con un viticcio che ha la funzione di avvolgersi al fusto di altre piante o supporti per sostenere il fusto. I fiori presentano colorazioni variabili (rosa, bianco e verdastro) in funzione della specie e sono riuniti in grappoli. Il frutto chiamato **bacello** è formato da due valve (carpelli) e racchiude un numero variabile di semi che si differenziano per colore, forma e dimensioni.

I piselli sono una preziosa fonte di **sostanze indispensabili** per una dieta equilibrata; come gli altri legumi sono ricchi di proteine, mentre le **fibre** rappresentano il 4-6% del peso e sono rappresentate dalle emicellulose. Il pisello è molto ricco di **sali minerali** ed oligoelementi, sono presenti in grande quantità anche le **vitamine del gruppo B** (tranne la B12), la loro quantità nei piselli è da 2 a 5 volte maggiore rispetto a quella delle altre verdure, la **vitamina C** (purtroppo in parte persa durante la cottura) e la **vitamina E**, ottimo antiossidante.

I piselli si rivelano un ottimo alimento per i regimi dietetici, 150 gr di prodotto sono sufficienti per soddisfare l'appetito e forniscono solo 120 Kcal, inoltre il loro basso contenuto di amido li rende molto più digeribili e grazie alla loro composizione (ricchezza di carboidrati, fibre e proteine) forniscono energia che viene utilizzata dal corpo in maniera graduale.

Il pisello ha anche alcune proprietà medicinali: l'alto contenuto di potassio lo rende un ottimo **diuretico**, la presenza di una buona quantità di fibre stimola il transito intestinale migliorando i problemi di stipsi e, vista la quantità di ferro che contengono, i piselli sono anche utili nei casi di anemia. Grazie al contenuto di acido folico e vitamina B6 i piselli aiutano a mantenere in buona salute l'apparato cardiovascolare; studi recenti hanno dimostrato che il consumo di piselli aiuta a tenere bassi livelli di colesterolo LDL (quello cattivo) nel sangue e contribuisce a tenere sotto controllo la glicemia. L'alto contenuto di sali minerali conferisce ai piselli proprietà remineralizzanti ed antistress, ed in particolare, selenio e zinco conferiscono al pisello anche **proprietà antiossidanti**. Infine, secondo recenti scoperte, pare che questi legumi abbiano importanti **proprietà cicatrizzanti**: alcune sostanze presenti nei piselli verdi influirebbero sulla veloce guarigione delle ferite eliminando addirittura i segni sulla pelle, per questo si sta cercando di produrre un particolare unguento a base di un polimero in essi contenuto.

Esistono diverse varietà di piselli: piselli nani, semi-rampicanti e rampicanti, esiste anche una varietà detta “**mangiatutto**” o taccole di cui si può consumare anche il bacello.

I piselli nel nostro territorio vengono utilizzati per preparare degli invitanti contorni, come ingrediente di saporite zuppe oppure per il più tradizionale dei piatti, il rinomato “Risi e Bisi” che con sapienza unisce le virtù del legume alle proprietà del cereale.

FRUTTA E VERDURE DI STAGIONE

Fragole, Ciliegie, Nespole

Fagiolini Verdi, Fave, Piselli, Ravanelli, Rucola, Zucchine, Asparagi, Erba Cipollina, Carote, Cipolle, Zucchine, Peperoni