

Stick di farina di ceci



I **legumi** rappresentano uno degli alimenti alla base della **piramide della Dieta Mediterranea**. Sono **ricchi di proteine di origine vegetale e di fibre**, **poveri di grassi** e contengono una modesta quantità di carboidrati a basso indice glicemico (grazie all'elevato contenuto di fibre).

Presentano un **buon contenuto vitaminico e minerale**, in particolare: vitamine del gruppo B, vitamina C, vitamina A, ferro, potassio e fosforo.

Il consumo di legumi almeno quattro volte alla settimana è associato alla **riduzione del rischio cardiovascolare**, grazie alla loro azione ipocolesterolemizzante dovuta al contenuto in fibra vegetale e in fitosteroli (sostanze presenti nei prodotti vegetali in grado di ridurre i livelli ematici di colesterolo).

Le farine ottenute dai legumi, in questo caso di ceci, rappresentano un'alternativa al consumo dei legumi interi secchi oppure freschi (i quali vanno comunque inseriti nella nostra alimentazione). Le farine ottenute da questi alimenti, permettono di provare nuove ricette e combinazioni di sapori.

La farina di ceci è ricca di **proteine, fibre, vitamine** (del gruppo B, in particolare B6 e acido folico, vitamina C) e **minerali** (potassio, magnesio, calcio, fosforo).

Avendo un **indice glicemico moderato**, è **ideale per i pazienti diabetici** o con problematiche metaboliche (ad esempio elevati livelli di colesterolo ematico). È ideale per **diete vegetariane o vegane**, per soggetti celiaci (è priva di glutine) e aiuta a regolarizzare l'intestino (è ricca di fibre utili a combattere la stitichezza).

Le **spezie**, utilizzate anche in questa ricetta, sono tradizionalmente usate per insaporire e conservare i cibi, per **vivacizzare l'alimentazione** e per **stimolare la digestione**. L'uso delle spezie in cucina rappresenta anche una strategia per ridurre la quantità di sale introdotta con l'alimentazione che non dovrebbe mai superare i 5 grammi al giorno, come raccomandato dall'OMS.

La **paprika** facilita la digestione, contribuisce ad abbassare la pressione sanguigna, ha proprietà antiossidanti e rappresenta un'ottima fonte di vitamine e sali minerali.

In questa ricetta si potrebbe anche sostituire la paprika con la **curcuma**, la quale presenta un potenziale effetto anti- microbico, antitumorale, antinfiammatorio e anti-obesità.

A cura della Dietista Marina Di Munno

(Non contiene glutine; non contiene lattosio; adatto a vegetariani e vegani)