

InforMatilde

LA NEWS MENSILE PER I NOSTRI LETTORI PIU'
CURIOSI



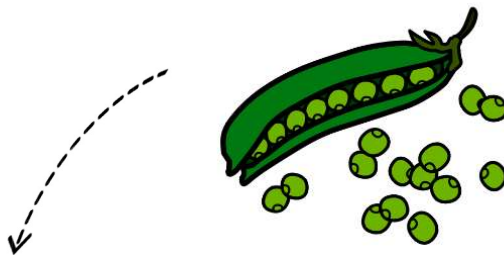
I PISELLI

STORIA E CURIOSITA'

La loro origine arriva dalla Mesopotamia, per poi diffondersi nell'alimentazione di Greci e Romani arrivando fino a noi.

Dalla Cina arriva la credenza che i piselli siano simbolo di felicità e fortuna. Venivano seminati grano e piselli in vasi di porcellana nella notte del settimo giorno della settimana luna, quando poi gli steli erano cresciuti li legavano con nastri di seta rossa e blu. Questo rito di buon auspicio era chiamato "Piantare il principio della vita".

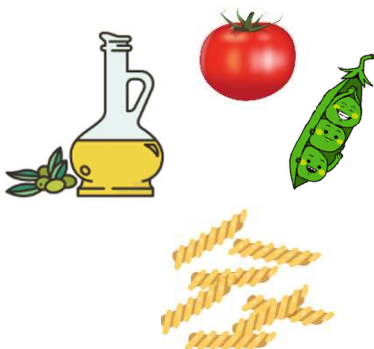
COSA CONTENGONO AL LORO INTERNO?



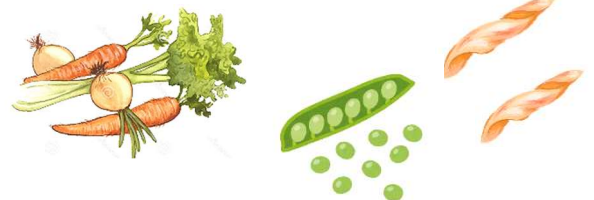
Sono ricchi di **acqua** (praticamente il 75%), oltre che molta **fibra** e contribuiscono a dare un forte senso di sazietà.

Magnesio e **acido folico**.
Il **magnesio** contribuisce al normale funzionamento del metabolismo energetico, del sistema nervoso e di quello muscolare, e alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento.
L'**acido folico**, invece contribuisce alla normale funzione del sistema immunitario.

A NOI PIACE CUCINALI COSI':



Fusilli al pomodoro e piselli



Strozzapreti al pesto di piselli e carote