

I ceci: legumi ricchi di storia e di proprietà nutritive indispensabili per la nostra salute psico-fisica

Autore: Staff Siciliafan

Data: 05 Marzo 2014



Immagine Il **cece** è una pianta annuale, con radice ramificata, profonda fino a 1,20 m. , che la rende molto arida e resistente. I semi sono rotondeggianti e lisci in certi tipi; rugosi, angolosi e rostrati, in altri. Il colore più comune è il giallo, ma ci sono ceci con tegumento seminale rosso o marrone. Il **Cicer arietum** è tra i più antichi conosciuti e sembra sia originario del sudest della Turchia. In alcuni scavi ad Hacilar, in Turchia, sono state ritrovate alcune forme selvatiche di Cicer risalenti a 5000 anni a.C. Sono state trovate prove che attestano la sua coltivazione in Iraq, nell'Età del Bronzo e addirittura in Egitto tracce scritte registrerebbero la presenza del cece nella **valle del Nilo** tra il 1580 e il 1100 a.C. Il nome di questi legumi deriva dal greco antico kikis che significa forza, potenza e non è di certo un caso, essendo tali legumi pieni di proprietà nutritive (furono alla base dell'alimentazione degli schiavi nell'antico Egitto proprio perché fornivano molta energia nelle estenuanti giornate lavorative), oltre che afrodisiaci.

GEA Antichi **Romani**, che si avvalevano dei legumi per dare il nome alle famiglie nobili (ad es. gens Fabia, da faba, fava; i Lentuli e i Pisani, rispettivamente da lenticchie e piselli), utilizzarono i ceci per dare il cognome al celebre oratore **Cicerone**, in quanto un suo antenato aveva una caratteristica verruca a forma di cece sul naso. Il cece è anche legato a un episodio sanguinoso avvenuto durante i **Vespri siciliani**: la rivolta di Palermo del 1282, che vide la fine del dominio angioino in Sicilia, consacrò per breve tempo la parola ciceri (ceci) come discriminante tra la vita e

la morte. I francesi, infatti, erano incapaci di pronunciarla senza accentare la “ i” finale e i siciliani, ansiosi di sterminarli, costringevano le persone sospettate di essere francesi travestiti a pronunciarla: chi diceva “ciceri” veniva subito ucciso. I ceci sono un **alimento abbastanza calorico**, secchi contengono infatti 316 kcal per 100g di prodotto, che scendono a 120 kcal una volta bolliti. Sono costituiti al 50% da carboidrati, al 20% da proteine, al 6% da grassi e contengono fibre, sali minerali e vitamine.

Per via del loro contenuto di fibre, aiutano il corpo ad eliminare le sostanze nocive come i sali biliari del colesterolo, abbassano il glucosio e gli acidi grassi nel sangue, contrastano la stitichezza, ma sono sconsigliati per chi soffre di gas intestinali o reflusso gastrico; grazie alla **vitamina B9** sono coinvolti nella formazione dei globuli rossi e dei globuli bianchi, contribuendo a prevenire l’anemia e a mantenere la pelle sana. Essa è essenziale per la divisione cellulare, per la crescita corretta durante l’infanzia e per prevenire i difetti del tubo fetale durante la gravidanza. I ceci contengono **vitamina B1**, coinvolta nella produzione di energia, collaborando nel metabolismo dei carboidrati; che gioca un ruolo centrale nell’assunzione di glucosio da parte del sistema nervoso e del cervello; **vitamina B6**, che riduce i livelli di estrogeni, i sintomi pre-mestruali e stabilizza i livelli di zucchero nel sangue durante la gravidanza, che impedisce la formazione di calcoli di ossalato di calcio o le pietre nel rene. Grazie al loro contenuto di **grassi essenziali omega3**, ceci contribuiscono a mantenere in salute e a prevenire le malattie a carico dell’apparato cardiovascolare, come l’ipertensione e l’arterosclerosi, in quanto le arterie vengono ripulite. Se ne consiglia quindi l’uso a tutti ma maggiormente a chi fa un uso eccessivo di carne, sostituendo quest’ultima con i ceci. Contengono carboidrati, indispensabili per fornire energia all’organismo.

A causa del carattere idrofilo dei **carboidrati**, facilmente attaccabili dagli enzimi idrolitici, i ceci sono un alimento energetico immediato. Inoltre, contenendo **ferro**, necessario per la sintesi dell’emoglobina, sono coinvolti nella ristrutturazione delle cellule sanguigne, nel trasporto dell’ossigeno dai polmoni ai vari organi, oltre ad aiutare la capacità di apprendimento. I ceci sono quindi ottimi per contrastare le carenze di ferro a seguito di errate abitudini alimentari, oppure per risollevarsi dopo operazioni in cui si è perso molto sangue, in caso di incidenti, mestruazioni o gravidanza. Grazie al **fosforo**, migliorano la formazione e lo sviluppo di ossa e denti, la secrezione di latte, le prestazioni mentali. Ricchi di **triptofano e arginina**, aminoacidi strettamente legati alla serotonina e dunque al buon umore, possono essere un valido aiuto, per depurarsi, ritrovando energia e stimolando la funzionalità, sia del sistema nervoso, sia dell’apparato digerente. Un valido regime alimentare disintossicante e rinforzante prevede il consumo dei ceci, per tre volte alla settimana. Anche la farina di ceci, utilizzata sia nelle ricette tradizionali, sia nei dolci, è un valido aiuto per la disintossicazione. Infatti, i livelli di aminoacidi e di proteine nobili, restano alti anche con l’essiccazione e la cottura, in tutti i legumi e in particolare nei ceci.

Caterina lenti

MeteoWeb

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/i-ceci-legumi-ricchi-storia-proprietà-nutritive-indispensabili-la-salute-psico-fisica/>

Generato il 12/06/2026