

## DORMIRE BENE

SAPEVI CHE  
I CECI CONCILIANO  
IL SONNO?

La varietà nera è ricca di triptofano e di vitamine del gruppo B, che garantiscono sogni d'oro

di Francesca Soccorsi

**S**ani, saporiti e anche ottimi induttori del sonno, soprattutto se consumati a cena. Parliamo dei ceci neri che, oltre a permetterti di preparare piatti scenografici, offrono preziosi nutrienti in grado di migliorare la qualità del sonno. Vediamo perché.

## HANNO ANCHE PIÙ FERRO E FIBRE

Coltivati prevalentemente in Puglia e Basilicata, sono una variante del cece comune, ma hanno una colorazione più scura (la buccia è nera e sottile, l'interno bianco-giallo) e un sapore più dolce. «Le caratteristiche nutrizionali sono le stesse dei ceci tradizionali: contengono cioè proteine altamente digeribili, glucidi, minerali e vitamine. Però apportano molto più ferro e tre volte la quantità di fibre, oltre a rappresentare un ottimo aiuto a tavola per chi dorme male perché vantano la presenza di un'accoppiata vincente, ovvero l'amminoacido triptofano e parecchie vitamine del gruppo B», spiega Sara Gilardi, biologa nutrizionista a Livorno, Volterra e Torino.

## L'AZIONE ANTI-INSONNIA

«Nell'organismo l'amminoacido triptofano è in grado di stimolare la sintesi di serotonina, il neurotrasmettitore che influenza la qualità del riposo notturno. La vitamina B, invece, aumenta la produzione di melatonina, ormone che regola durata e ritmi del sonno, scongiurando anche i frequenti risvegli notturni. Ecco perché i ceci rientrano a pieno titolo nella lista dei cibi consigliati dai nutrizionisti per dormire bene», prosegue la nostra esperta.

## COME USARLI IN CUCINA

I ceci neri sono perfetti nelle zuppe, calde e fredde, in abbinamento a cereali come orzo o farro, che potenziano l'efficacia dei legumi, perché anch'essi ricchi di triptofano. Sono anche ideali per preparare gustose polpette vegetali. Oppure provali nella ricetta che ti proponiamo qui sotto, ideata da Antonio Moscara del ristorante Moscara Terra d'Otranto di Milano.

## Purè di ceci neri di Altamura con mughnoli di campo

INGREDIENTI  
PER 4 PERSONE:

- › 150 g ceci neri di Altamura
- › 100 g mughnoli di campo del Salento (in alternativa: 150 g di broccoletti)
- › 1 cipollotto
- › 1 gambo di sedano
- › 1 spicchio d'aglio
- › olio extravergine d'oliva

• Metti in ammollo i ceci il giorno prima, poi sciacquali e cuocili a fuoco dolce, immersi in acqua con il cipollotto e il sedano, fino a che non diventano morbidi. Quindi setacciali e frullali con 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva in modo da ottenere una crema.

• Separatamente sbollenta i mughnoli per 5 minuti, mentre soffriggi in padella uno spicchio d'aglio con un cucchiaino di olio extravergine di oliva. Scola i mughnoli e saltali in padella, poi adagiali su un piatto dove avrai prima disposto la crema di ceci.



Consulta  
gratis il  
nostro esperto

DOTT.SSA  
SARA GILARDI

Biologa  
nutrizionista  
a Livorno,  
Volterra  
e Torino

Tel. 02-70300159  
27 ottobre  
ore 12-13