

Grano tenero

PIANTA INTERA



FRUTTO



NOME COMUNE

Grano tenero

NOME SCIENTIFICO

Triticum aestivum
Famiglia: Poaceae

NOTIZIE STORICHE

La sua scoperta risale al 5000 a.C. nella Mezzaluna fertile. Con la diffusione dei commerci da parte dei greci, esso venne portato in Italia e da qui diffuso in tutta Europa. In Sicilia vengono ancora fatte delle antiche ricette con il grano tenero, come la Guastedda e la Vastedda. Quest'ultimo è un pane a lunga conservazione con la crosta croccante e dorata, che è molto più buono dopo qualche giorno che è stato fatto. È il pane tipico delle aree rurali e dei piccoli centri, che viene ancora cotto nel forno a legna.

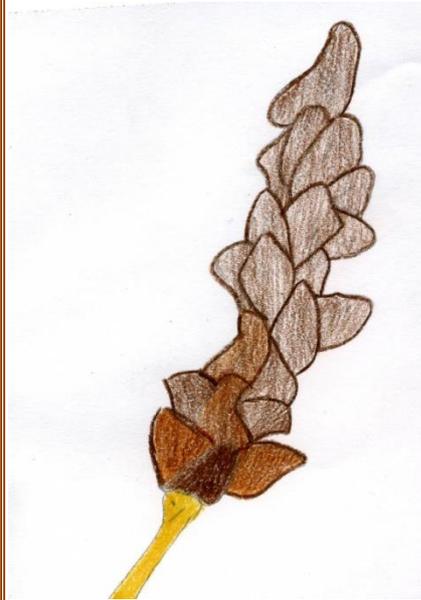
<p>DESCRIZIONE DELLA PIANTA</p>	<p>La pianta ha radici fascicolate, un fusto eretto e delle foglie lanceolate con nervature parallele</p>
<p>DESCRIZIONE DEL FRUTTO</p>	<p>Il chicco o cariosside è formato dall'endosperma, ricco di amido, dall'ilo che è il nucleo del seme e dall'embrione che sono le sostanze nutritive</p> 
<p>PROPRIETA' NUTRIZIONALI per 100 grammi</p>	<p>Ogni 100 grammi di prodotto forniscono 333 kcal e contengono:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 18 g di proteine • 3 g di lipidi • 8 g di sodio • 147 g di magnesio

Il grano saraceno

PIANTA INTERA



IL FRUTTO



NOME COMUNE

Grano Saraceno

NOME SCIENTIFICO

Fagopyrum esculentum

Famiglia: Polygonaceae

NOTIZIE STORICHE

Il grano saraceno è una pianta originaria della Siberia. Esso è considerato a torto un cereale, in realtà è una Polygonacea.

Ci sono molte teorie su come questa pianta si sia diffusa, ma quelle più accreditate sono due:

- i Turchi lo diffusero in Grecia e nelle penisola Balcanica;
- i popoli mongoli la introdussero in Polonia e in Germania.

Molto probabilmente entrambe le teorie sono esatte, per cui la propagazione è avvenuta contemporaneamente sia a Nord che a Sud del mondo.

Con il tempo il grano saraceno divenne uno degli alimenti fondamentali nella dieta dei contadini della Valtellina e dell'arco alpino. Oggi viene consumato sotto forma di zuppe o minestre.

DESCRIZIONE GENERALI DELLA PIANTA

L'apparato radicale, fascicolato, è composto da radici poco sviluppate. Il fusto è cilindrico e glabro.

Il culmo principale presenta diversi rami con infiorescenza apicale (l'appendice dei rami), ha un colore che va dal verde all'inizio del ciclo, per poi virare verso il rosso al momento della maturazione e della morte della pianta; il numero di culmi dipende soprattutto dalla fertilità del terreno e dalla densità di semina.

Le foglie sono ovato-triangolari acuminate, alterne, peduncolate alla base e sessili verso la parte distale della pianta. Gli stami sono otto, l'ovario è monospermo sormontato da uno stilo terminale con tre stigmi.

Le piante sono auto sterili: l'impollinazione avviene in entomofilia o anemofila tra piante della stessa specie o tra piante di specie diverse.

DESCRIZIONE DEL FRUTTO

Il frutto ha una forma triangolare ed è marrone scuro, per questo il grano saraceno si chiama anche **grano nero**.

PROPRIETA' NUTRIZIONALI per 100 grammi

Il grano saraceno, a differenza del grano vero e proprio, non possiede glutine.

100 grammi di grano saraceno forniscono **314** kcal e contengono:

- in quantità prevalente **carboidrati**;
- 9,75 g di **acqua**;
- 10g di **fibre alimentari**;
- 13g circa g di **proteine**;
- 3,4 g di **grassi**;
- una discreta la presenza di **minerali** che nel dettaglio sono: **calcio, fosforo, potassio, magnesio zinco, manganese e ferro**;
- alcune **vitamine del gruppo B** e precisamente le vitamine B1, B2, B3, B5 e B6; è presente anche la **vitamina E**;
- **vitamina K**, tiamina e niacina.

Grano duro

PIANTA INTERA



FRUTTO



NOME COMUNE

Grano duro

NOME SCIENTIFICO

Triticum durum

Famiglia: Poaceae

NOTIZIE STORICHE

La sua scoperta risale al 5000 a.C. nella Mezzaluna fertile. In seguito i Greci lo diffusero in Italia e da qui in tutta l'Europa.

Oltre alla diffusissima pasta, molti alimenti mediterranei vengono fatti con il grano duro. Ricordiamo per esempio il cuscus ed il bulghur, tipici l'uno della cultura del Nord Africa, l'altro del Medio Oriente, che oggi sono diffusi anche al di là delle loro zone di origine. La tradizione del cuscus siciliano, chiamato cùscusu, affonda le sue radici nella dominazione araba in Sicilia nei secoli IX-XII. Quello carlofortino deriva invece dalle influenze con la vicina isola di Tabarka.

DESCRIZIONE DELLA PIANTA	<p>La pianta ha radici fascicolate, un fusto eretto e delle foglie lanceolate con nervature parallele.</p>
DESCRIZIONE DEL FRUTTO	<p>Il chicco o cariosside è formato dall'endosperma, che protegge il seme dall'involucro, che contiene l'amido, e dall'embrione.</p> <p>Una caratteristica che distingue il grano duro dal grano tenero è che a maturazione, le cariossidi si presentano retrose e non farinose. Questo è dovuto alla particolare composizione proteica del grano duro, che quindi dà prevalentemente semole e non farina.</p> 
PROPRIETA' NUTRIZIONALI per 100 grammi	<p>Ogni 100 grammi di prodotto forniscono 333 kcal e contengono:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 12 g di proteine • 2 g di lipidi • 2 g di zucchero • 44 mg di calcio

Il frumento

<p>PIANTA INTERA</p> 	<p>FRUTTO</p> 
<p>NOME COMUNE</p>	<p>Frumento o grano</p>
<p>NOME SCIENTIFICO</p>	<p><i>Triticum</i> Famiglia: Poaceae</p>
<p>NOTIZIE STORICHE</p>	<p>La sua scoperta risale al 5000 a.C. nella Mezzaluna fertile. I Greci poi, con le loro navi, lo portarono in Italia da cui si diffuse in Europa.</p>
<p>DESCRIZIONE GENERALI DELLA PIANTA</p>	<p>È una pianta che cresce molto alta, ha delle foglie piatte e molto lunghe con un margine liscio e lineare. Il fusto è lungo ed è robusto così come le radici.</p>
<p>DESCRIZIONE DEL FRUTTO</p>	 <p>Il chicco o cariosside è formato dall'endosperma, ricco di amido, dall'ilo che è il nucleo del seme e dall'embrione che costituisce la sostanza nutritiva.</p>

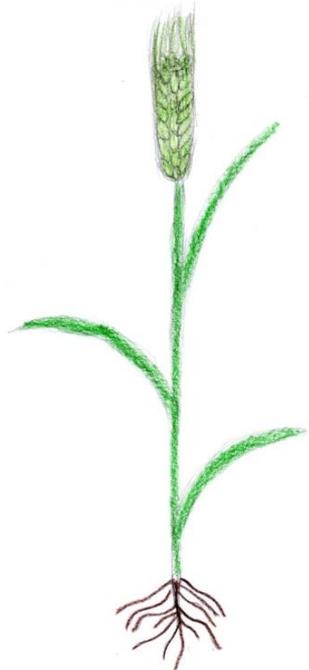
**PROPRIETA'
NUTRIZIONALI
per 100 grammi**

Ogni 100 g di prodotto forniscono 333 kcal e
contengono:

- 12 g di proteine
- 3 g di lipidi
- 8 mg di sodio
- 147 mg di magnesio

Il farro

PIANTA INTERA



IL FRUTTO



NOME COMUNE

Farro

NOME SCIENTIFICO

Triticum:

- *monococcum*
- *dicoccum*
- *spelta*

Famiglia: *Poaceae*

NOTIZIE STORICHE

La pianta del farro sembra essere originaria della Mezza Luna Fertile. Da qui si è poi diffuso in Egitto, nel Bacino del Mediterraneo ed in Italia dove è stato introdotto dagli abitanti delle colonie greche.

In Italia è coltivato, su piccoli appezzamenti, in particolare in Garfagnana dove è alla base di varie ricette tipiche. Il cereale prodotto nell'Alta Valle del Serchio è tutt'ora lavorato in impianti molitori di tipo tradizionale.

Nel nostro territorio viene usato soprattutto per vari tipi di minestre, per il pane e per diversi tipi di antipasti.

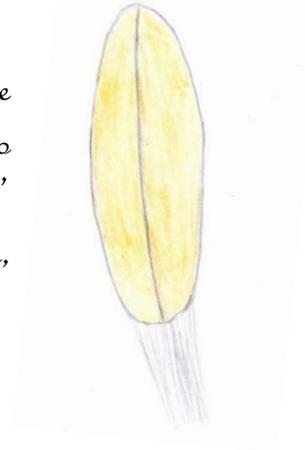
DESCRIZIONE DELLA PIANTA

Il piccolo farro è una pianta a taglia media, a basso rendimento, adatto a suoli poveri e aridi. Si sviluppa in undici mesi.

DESCRIZIONE DELFRUTTO

Le spighe contengono generalmente un solo **chicco**. →

Si tratta di un "grano vestito", perché le glumelle sono letteralmente incollate al chicco (la cariosside). Pertanto, per ottenere il chicco nudo integrale è necessario un processo di sguosciatura chiamato "sbramatura" (impropriamente detta anche decorticazione) dal quale si ottiene, appunto, il farro sbramato o decorticato (cioè il chicco nudo integrale)



PROPRIETA' NUTRIZIONALI per 100 grammi

100g di prodotto integrale forniscono **335kcal**, quindi meno calorie rispetto agli altri cereali, e contengono;

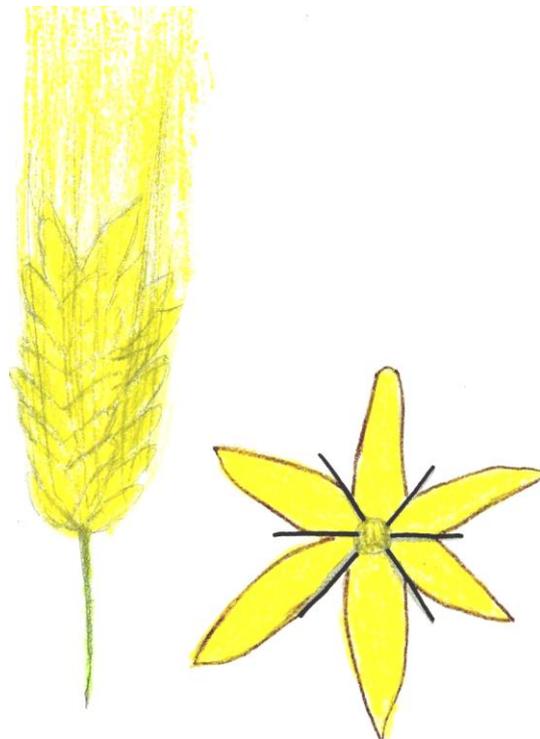
- **vitamine** e **proteine** funzionali in quantità importanti;
- un' alto percentuale in **fibre insolubili** che favoriscono una buona funzionalità intestinale, con una conseguente riduzione del rischio di malattie croniche o degenerative;
- un' alto percentuale di **sali minerali** e **micro elementi** indispensabili all'organismo.
- un basso contenuto di grassi;
- **glutine** che è maggiormente digeribile rispetto a quello del grano;
- un basso indice glicemico (dato dalla lenta trasformazione degli amidi durante la digestione);
- elevato quantità di **selenio** e **acido folico** a forte azione antiossidante
- un' alto percentuale di **beta-glucani**, gomme naturali che, avendo la capacità di assorbire acqua e gelificare, risultano benefiche in quanto in grado di abbassare il colesterolo, migliorare il metabolismo degli zuccheri ed aumentare il senso di sazietà;
- una maggiore quantità di **aminoacidi essenziali** rispetto agli altri cereali.

L'orzo

PIANTA



FRUTTO



NOME COMUNE: orzo

NOME SCIENTIFICO: *Hordeum vulgare*

Famiglia: Graminacee

NOTIZIE STORICHE

L'orzo era già coltivato in Medio Oriente nel VIII millennio a.C. e poi fu diffuso, grazie ai commerci, in tutto il mondo; solo alcune forme di grano, sono originarie della Cina. L'Orzo, pertanto, è in grado di adattarsi a caratteristiche ambientali molto differenti tra loro.

Questo cereale viene utilizzato per:

- la granella d'alimentazione;
- il foraggio, ovvero per l'alimentazione degli animali da allevamento;
- nell'industria degli alcolici già dai tempi dell'antico impero romano.

DESCRIZIONE GENERALI DELLA PIANTA

L'orzo è una pianta erbacea annuale, che a maturità può raggiungere un'altezza di 60-120 cm.

Il fusto è rivestito da foglie lanceolate cioè terminano a punta ed alterne; la parte inferiore della foglia appare liscia, a differenza di quella superiore, caratterizzata da scanalature.

Le foglie dell'orzo sono posizionate in modo alterno sul culmo, di forma cilindrica, e nascono proprio dai nodi. La foglia posta sulla zona terminale, viene definita a bandiera in quanto è quella dalle dimensioni più piccole che tiene avvolta la spiga alla nascita.

DESCRIZIONE DEL FRUTTO

I fiori sono composti da due pistilli pelosi e da tre stami, generalmente sono giallastri, colorazione che può variare in base alla specie e alla varietà, sfumando dal bianco, al rosso, al nero.

Le dimensioni del frutto sono variabili da 8 a 12 mm in lunghezza e 3- 4 mm in larghezza, il peso di 1000 semi varia da 25 a 55 g.

PROPRIETÀ NUTRIZIONALI per 100 grammi

L'orzo è molto facile da digerire ed è altamente energetico, tanto che in passato veniva utilizzato in tutti gli ospedali. Esso è un'antica tradizione alpina, presente in molte ricette, infatti può essere usato per minestre e minestrone, in luogo della pasta di grano, oppure per preparare risotti. Con l'orzo macinato a pietra, si producono poi farine per vari prodotti da forno e inoltre tostato artigianalmente, per produrre "caffè d'orzo". A Pedavena possiamo trovare un famoso birrifico che acquista l'orzo comune coltivato attualmente nel bellunese per produrre la birra.

100 grammi di prodotto forniscono **319 kcal** e contengono:

- 80 – 84 g di **carboidrati**;
- 10 – 14 g di **proteine**;
- 2 – 4 g di **grassi**;
- 9 g di **fibre**;
- 2,3 g di **lipidi**;
- 12 mg di **sodio**;
- 452 mg di **potassio**.

Segale

PIANTA INTERA



FRUTTO



Nome comune

Segale

Nome scientifico

Famiglia

Poaceae

Genere

Secale cereale

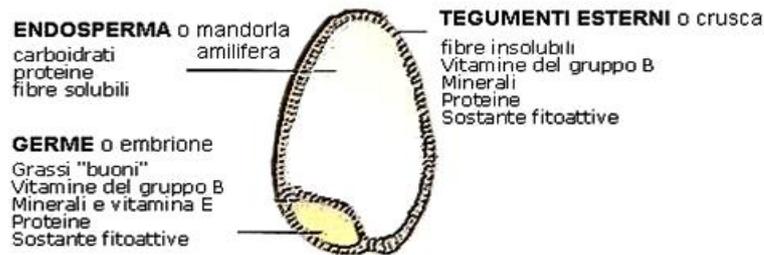
NOTIZIE STORICHE

I più antichi resti di Segale (risalenti a 8000 anni fa) sono stati ritrovati a Tell Abu Kureya nel nord della Siria, in Asia Minore. Quindi arrivò prima in Europa poi in Italia con la via dell'oriente. I Romani non l'apprezzarono: infatti la consideravano un cibo per poveri, per cui la denominarono "mala erba". A tal proposito l'autore latino Plinio scrisse: «i Taurini, che vivono ai piedi delle Alpi, chiamano Asia la segale, un cereale pessimo, buono solo per lenire la fame». La segale è un cereale di montagna che si adatta bene come l'avena anche ad altitudini elevate e resiste ai climi freddi; cresce in terreni difficili e poveri (steppa, brughiera) e matura in fretta. È estesamente coltivata nei Paesi di cultura germanica, in Russia, in Francia e nell'Italia settentrionale (Trentino-Alto Adige, Friuli, Lombardia e Piemonte) dove diventa addirittura un alimento base.

DESCRIZIONI GENERALI DELLA PIANTA

La pianta può arrivare fino a 1m di altezza e una spiga produce circa 45 chicchi (frutti). Cominciando dall'alto della pianta, si trovano i semi della segale con delle piccole setole che fanno scivolare via l'acqua per impedire la formazione della muffa. Il gambo è composto da più strati di pezzi d'erba intrecciati. Infine si trovano le radici, spesso molto corte.

DESCRIZIONE DEL FRUTTO



UTILIZZO

La segale è l'unico cereale che viene consumato quasi esclusivamente sotto forma di **pane**. Il cosiddetto "pane nero", tipico dell'Alta Valle Canonica, ottenuto da un impasto di farina di segale e di farina di frumento. Con la farina di segale si possono preparare anche gallette, **fiocchi per la prima colazione** o creme. Con i chicchi, **zuppe** e minestre vegetali o, se tostate e macinate, si può preparare un **sostituto del caffè**, bevanda salutare.

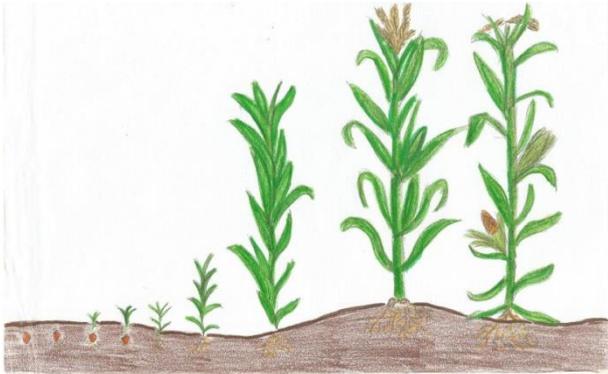
PROPRIETÀ NUTRIZIONALI per 100 grammi

Ogni 100 g di prodotto forniscono un'energia pari a **335 kcal** e contengono:

- 2,5g di **Grassi**
- 76g di **Carboidrati**
- 14,76mg di **Proteine**
- 10,95g di **Acqua**
- 14,6g di **Fibre**
- 0 mg di **Colesterolo**
- 264mg di **Potassio**
- 2mg di **Sodio**
- 374 mg di **Fosforo**
- 33 mg di **Calcio**
- 2,67mg di **Ferro**
- **Parecchie vitamine soprattutto del gruppo B e del gruppo E**

Il mais sponcio

PIANTA INTERA



FRUTTO



NOME COMUNE

Mais sponcio

NOME SCIENTIFICO

Zea Mais L. Famiglia Poaceae

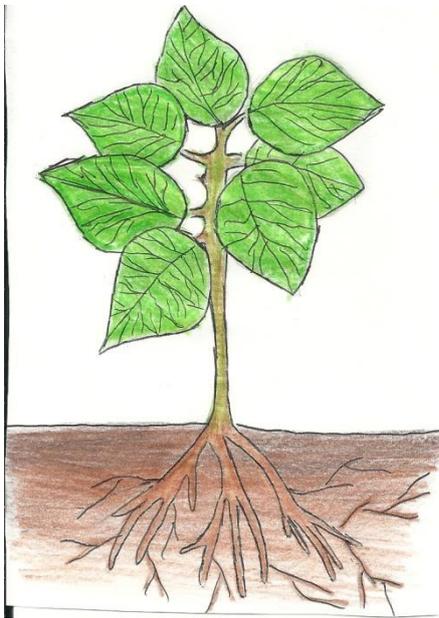
NOTIZIE STORICHE

Il mais è presente a Feltre già dalla seconda metà del XVI secolo. Tuttavia non si può risalire ai nomi delle varietà allora conosciute e la loro data di introduzione, in quanto per saperlo occorre attendere l'anno 1882 con G. Cantoni o le campionature scientifiche del 1904, per poter avere notizie più precise in riferimento ai mais rostrati o a becco, ovvero al mais Sponcio. Molto probabilmente la sua diffusione in Italia è legata alle navigazioni transoceaniche dall'America del Sud di fine ottocento. Tra le molte varietà di mais gli agricoltori locali hanno rivolto la loro particolare attenzione alla varietà rostrata. Dal 1999 la Cooperativa Agricola La Fiorita di Cesiomaggiore si occupa della sua produzione e tutela tanto che nel 2008 è stato creato un consorzio di tutela. Proprio nel nostro comune di Cesiomaggiore si prepara la famosa *polenta di mais sponcio*.

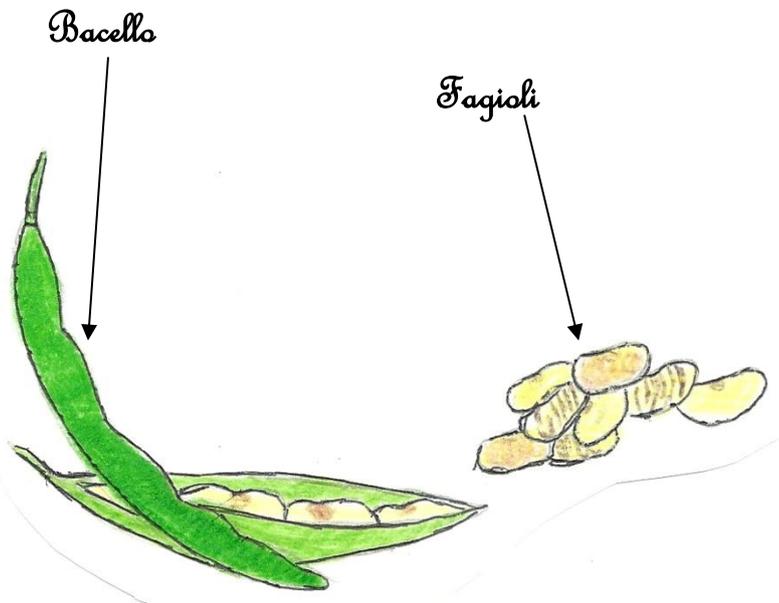
<p>DESCRIZIONE GENERALE DELLA PIANTA</p>	<p>Il mais sponcio è un'antica varietà bellunese ad impollinazione libera, con maturazione medio-precocce, ottimamente adattata alle zone montane bellunesi.</p>
<p>DESCRIZIONE DEL FRUTTO</p>	<p>Il frutto presenta spighe affusolate a tutolo bianco, con semi dalla inconfondibile forma a punta del seme, da cui il nome dialettale sponcio, cioè che punge. Le cariossidi hanno una consistenza vitrea e il colore giallo-arancio intenso.</p>
<p>PROPRIETÀ NUTRIZIONALI per 100 grammi</p>	<p>100 g di polenta di mais sponcio forniscono 362 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10,6 di g <i>acqua</i> • 8,12g di <i>proteine</i> • 76,89 di <i>carboidrati</i> • 7,3g di <i>fibre</i> • 3,59g di <i>grassi</i> • sali minerali come: <i>potassio, sodio, magnesio, calcio, fosforo</i> • vitamine: B1, B9, A, C, folati e niacina.

Il fagiolo

PIANTA INTERA



FRUTTO



NOME COMUNE

Fagiolo

NOME SCIENTIFICO

Phaseolus vulgaris

Ordine: Fabaceae

Genere: *Phaseolus*

Famiglia: Fabaceae

NOTIZIE STORICHE

Originario delle regioni tropicali dell'Asia e dell'Africa, il fagiolo si diffuse in Egitto, dove costituiva sia l'alimento base dei sacerdoti durante i riti, che un'offerta votiva da fare alle divinità più importanti. Greci e Romani consumavano abitualmente il fagiolo, ma non lo ritenevano un cibo prelibato.

Durante il Medioevo, quando in Francia si chiamava "mongette" e in Italia "fassolo o fasolo", la facilità della sua coltivazione e le notevoli proprietà nutritive ne fecero un alimento del popolo e dei conventi: ingrediente di zuppe o contorno di carni con le quali veniva cotto.

In seguito alla scoperta dell'America, arrivarono da quel continente anche i "*Phaseolus vulgaris*". Ebbero una diffusione relativamente rapida, grazie al fatto che la gente era già abituata alle fave, ai lupini, e appunto al "fagiolo dorico".

Dopo che Colombo li scoprì a Cuba nel suo secondo viaggio, già nei primi anni del '500 li troviamo in Veneto, Francia e Germania sud occidentale. Si diffuse molto nei secoli successivi, conquistando i palati della gente.

DESCRIZIONE PIANTA

Le foglie sono alterne, composte, formate da 3 o 5 foglioline di forma ovale acuminata.

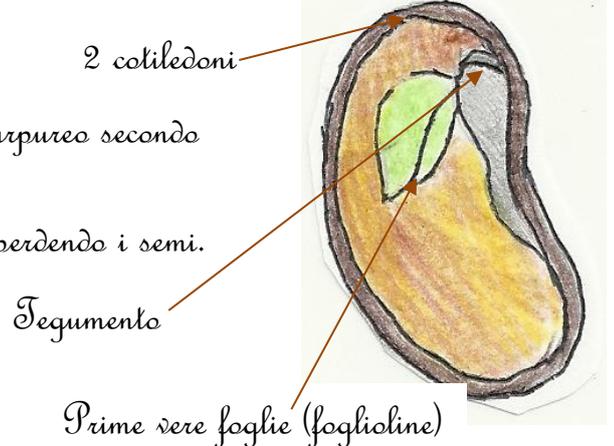
I fiori, irregolari a 5 petali, hanno la tipica corolla papilionacea delle leguminose e sono raccolti in inflorescenze laterali. I colori più comuni sono il bianco, il rosso, il rosa, il viola.

Le radici presentano noduli che ospitano batteri capaci di fissare l'azoto atmosferico.

DESCRIZIONE FRUTTO

I frutti sono **baccelli** di colore verde, giallo, bruno o purpureo secondo le specie e le varietà, e contengono da **5 a 12** semi.

Se non vengono raccolti, si aprono spontaneamente disperdendo i semi.



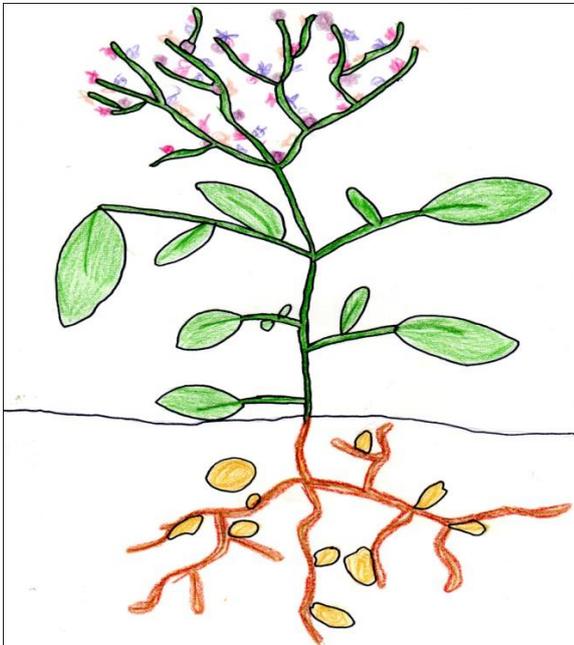
PROPRIETA' NUTRIZIONALI per 100 grammi

100 di prodotto forniscono **133 kcal** e contengono:

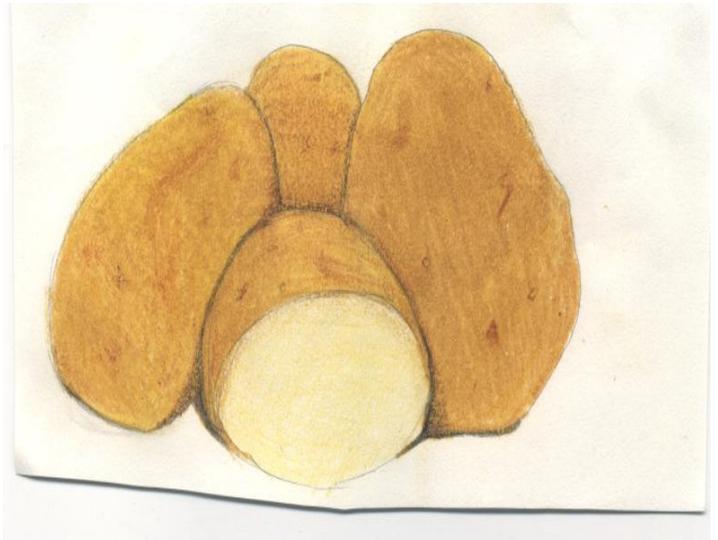
- 10 g di **acqua**;
- 24,5 g di **proteine**;
- 48g di **glucidi**;
- 14,50 g di **fibra alimentare**;
- 3 g di **lipidi**;
- vari **aminoacidi** ma quelli presenti in percentuale maggiore che sono: acido aspartico, acido glutammico, arginina, fenilalanina, leucina, lisina, valina e prolina;
- **minerali** presenti in maggior quantità sono:
il **sodio**, il **potassio**, il **ferro**, il **fosforo**, il **manganese**, il **calcio**, il **magnesio**, lo **zinco** e il **selenio**.
- una buona dose di **vitamine** del gruppo **B** e precisamente le vitamine:
B1, B2, B3, B5, B6; le vitamine **E, K, J** e la vitamina **PP**.

La patata

LA PIANTA INTERA



IL FRUTTO



NOME COMUNE: Patata

NOME SCIENTIFICO: *Solanum tuberosum* – famiglia: *Solanacee*

NOTIZIE STORICHE

La patata è stata coltivata per la prima volta nelle zone più elevate delle Ande; più precisamente la coltura di questo prodotto risale all'undicesimo millennio a.C.. La patata veniva essicata e costituiva una risorsa di scorta per i popoli che abitavano le Ande. Solo dopo la scoperta dell'America essa venne conosciuta in America del Nord ed in Europa, mentre non fu accolta in Cina, Giappone, e in tutta l'area islamica. Siccome le Ande presentano un clima abbastanza rigido e un territorio montuoso, la patata riesce a crescere anche nelle zone montuose dell'Italia, soprattutto in Veneto e in Piemonte.

DESCRIZIONE GENERALI DELLA PIANTA

La patata è una pianta erbacea che appartiene alla famiglia delle Solanacee, essa ha delle radici molto potenti che però non sono attaccate allo stelo della pianta ma al frutto, infatti sopra di esso dopo settimane di semina nascono delle piccole foglie le quali alcune volte sono attaccate da insetti, le *dorifore*, molto dannosi perché le loro larve si cibano delle foglie compromettendo quindi lo sviluppo della pianta.

I TIPI DI PATATE PIU IMPORTANTI DELLA NOSTRA ZONA

Esistono diverse varietà di patate coltivate nelle nostre zone.

La patata cornetta: le sue caratteristiche si esprimono al meglio nei terreni montani. È caratterizzata da una forma del tubero a cornetto, ed è nel complesso di piccole dimensioni, allungata e ricurva. La pasta è di colore giallo paglierino, dal sapore molto particolare e prelibato, a granulazione fine, soda e morbida al contempo.

La vera e originale "patata di Cesiomaggiore" è una varietà di patata molto richiesta per la sua bontà, è coltivata secondo un rigoroso disciplinare di produzione, che per tradizione agricola locale, propone un prodotto in cui è severamente vietato qualsiasi trattamento di diserbo chimico e insetticidi chimici, trattamenti disseccanti nella raccolta o trattamenti anti germoglianti.

Tali sistemi produttivi, al di là dell'ottimo sapore del tubero, possono offrire al consumatore garanzia igienico sanitarie e di genuinità di alto livello. Inoltre questo tipo di patata, una volta raccolto, non subisce alcun tipo di condizionamento particolare, ma solo un'accurata pulizia da terra e residui di vegetazione. La patata di Cesiomaggiore deve essere conservata a temperature non sotto i 5 gradi altrimenti la polpa subisce gravi compromettenti cambiamenti. Data la sua importanza è ricordata con una grande festa: **"la festa della patata"**, la quale si tiene a Cesiomaggiore il 23 e il 24 agosto a **Pradenich**, che accoglie numerosi visitatori. In questi giorni si possono gustare alcuni piatti a base di patate come il pasticcio e il minestrone e visitare mercatini di oggetti artigianali e agricoli.

DESCRIZIONE DEL FRUTTO

Il frutto è la patata, cioè un tubero, che nasce sotto terra, costituita da una buccia molto tenera, nutriente di color giallastro oppure rosso scuro. Essa ha una polpa molto gustosa, farinosa di gusto molto delicato.

PROPRIETA' NUTRIZIONALI per 100 grammi

100 g di patata forniscono **77 kcal** e contengono:

- 2,02g di **proteine**;
- 79,34g di **acqua**;
- 15,44g di **amido**;
- 0,78g di **zuccheri**;
- 0,09g di **grassi**;
- 2,2g di **fibre**;
- molti **sali minerali** tra i quali: **potassio, fosforo, calcio, magnesio** e altri in quantità minore;
- parecchie **vitamine** tra le quali: **vitamina C, vitamina A, folati, vitamina B3, vitamina F** e molte altre in quantità minore.

Il pisello

PIANTA INTERA



FRUTTO



NOME COMUNE

Pisello

NOME SCIENTIFICO

Pisum Sativum fam. Leguminose

NOTIZIE STORICHE

È nato nel nord dell'India. Si è diffuso in tutto il mondo, in particolare nei paesi asiatici (India, Cina). Oggi viene coltivato un po' dappertutto.

DESCRIZIONE GENERALI DELLA PIANTA

Il pisello è una pianta annuale, con un solo stelo cilindrico, sottile e fragile, di lunghezza variabile da 0,30 a 3 metri (piselli nani, seminani e rampicanti). La gracilità dei fusti fa sì che le piante di pisello tendano a prostrarsi a terra, quindi vengono fornite di sostegni (frasche, reti).

Le foglie sono pennate e composte da:

- 2 - 4 paia di foglioline grandi, ovate, intere;
- una o più paia di foglioline trasformate in cirri;

- un cirro terminale ramificato molto sviluppato;
- un paio di stipole uguali, o addirittura più grandi, delle vere foglioline (è questa una caratteristica della specie).

DESCRIZIONE DEL FRUTTO

I frutti del pisello hanno una forma sferica, sono piccoli e di colore verde. Essi sono racchiusi in un baccello che li protegge dal contatto diretto con gli agenti atmosferici.

PROPRIETA' NUTRIZIONALI per 100 grammi

I piselli rappresentano un alimento molto nutriente con delle qualità nutrizionali molto importanti. La presenza di fibre, soprattutto contenute nella pellicola esterna dei piselli, svolge una funzione stimolante a favore dell'intestino.

Sono presenti anche in buona quantità sali minerali e oligoelementi, come il **potassio**, il **fosforo**, il **magnesio**, il **calcio**, il **ferro**, lo **zinco** e il **manganese** con più di 90 mg ogni 100 grammi nonché molte altre vitamine come la **vitamina C**, **K**, **A**, **B6**, l'**acido folico** e altre in quantità minore.

100 grammi di prodotto forniscono **77kcal** e contengono:

- 76 g di **acqua**;
- 7 g di **proteine**;
- 14,45g di **carboidrati**;
- 5,67g di **zuccheri**;
- 0,4g di **grassi**;
- 5-6 g di **fibre**.