

I piselli, come in generale i legumi, sono alla base della **dieta mediterranea** grazie ai loro straordinari valori nutrizionali. Estremamente versatili in cucina, i piselli sono dei veri gioielli: tipici dei mesi primaverili ed estivi, si tratta di gemme tenere, dolci, fresche, di cui esistono tantissime varietà. I più apprezzati sono sicuramente i piselli nani, il cui nome corretto sarebbe "Pisello Verdone Nano". Si tratta di piccole gemme dal colore verde brillante, tipiche di Colognola dei Colli, paese dell'est veronese. Il particolare clima di Colognola e il suo terreno vulcanico creano le condizioni ottimali per la coltivazione di questo legume. I baccelli sono sodi, gonfi, croccanti e i semi, rotondi, sono verdissimi, teneri e dolci.

I piselli nani: le origini dei "Bisi de Colognola"

Siamo a est delle colline veronesi, all'inizio dei piccoli colli neri su cui sorgono le vigne prestigiose del Soave e della Valpolicella. Sulla stessa terra **vulcanica** nascono da sempre dei piccoli e rari smeraldi di bontà. Sono i **piselli verdoni nani** che da queste parti sono chiamati Bisi de Colognola. La coltivazione dei piselli nani si affermò dopo la Seconda guerra mondiale: i campi coltivabili infatti erano stati distrutti dalla guerra e, di conseguenza, venne meno l'allevamento del baco da seta, particolarmente diffuso all'epoca. Per questo motivo molti produttori si ritrovarono senza un'attività remunerativa da portare avanti. Casualmente, fu scoperta la coltivazione del Pisello Verdone Nano, che divenne una buona attività di guadagno. I piselli nani sono dunque rimasti nella cultura culinaria di Colognola, che tutt'oggi li celebra con l'annuale Sagra dei Bisi, inaugurata nel 1957, in cui ogni anno viene premiato il miglior produttore dell'annata con l'assegnazione del Biso d'Oro.

In realtà, la tradizione dei piselli nella cucina veneta è molto antica e risale addirittura al XIV secolo, dove già si parlava di risi e bisi, tipico piatto veneto.

I piselli nani: valori nutrizionali

I piselli nani sono legumi ipocalorici, gustosissimi e nutrienti. I piselli nani sono ricchi di acqua (sono costituiti circa dall'80% di acqua, percentuale molto alta per un legume), ma anche di proteine, zuccheri e fibre. L'acido folico, presente in quantità, è ottimo per la prevenzione di problemi al sistema cardiovascolare. Inoltre, i Bisi de Colognola hanno proprietà diuretiche, energetiche e regolano il colesterolo, oltre ad apportare una grande quantità di vitamine, soprattutto C e del gruppo B.

Valori nutrizionali per porzione di 100 gr:

Calorie: 80

Grassi: 0,3 gr

Proteine: 5,6 gr

Carboidrati: 13 gr

Sodio: 10 mg

Fibre: 5 g

Fosforo: 108 mg

Zuccheri: 1 g

Vitamina A (38 µg), Vitamina C (40 mg), Calcio (25 mg), Ferro (1,16 mg)