

LE LENTICCHIE



Un legume antico e prezioso: piccole, rotonde e nutrienti; le lenticchie accompagnano la storia dell'uomo da millenni. Originarie del Medio Oriente, si sono poi diffuse in tutto il bacino del Mediterraneo grazie alla loro capacità di crescere anche in terreni aridi. Simbolo di prosperità e di buon auspicio, ancora oggi sono considerate un alimento "porta fortuna", soprattutto durante le feste di fine anno. Ma al di là delle tradizioni, le lenticchie rappresentano una vera miniera di energia e salute.

Proprietà nutrizionali: le lenticchie sono tra i legumi più ricchi di proteine vegetali, ottima alternativa alle fonti animali. Contengono fibre, utili per la digestione e il controllo del colesterolo, e numerosi sali minerali come ferro, potassio e magnesio, che aiutano la concentrazione e la memoria. Le vitamine del gruppo B sostengono il sistema nervoso e favoriscono la trasformazione dell'energia, mentre la presenza di antiossidanti naturali contribuisce a proteggere le cellule dai danni causati dallo stress e dall'inquinamento.

Un aiuto per il pianeta: coltivare lenticchie fa bene anche all'ambiente. Questi legumi arricchiscono naturalmente il terreno di azoto, riducendo la necessità di fertilizzanti chimici. Sceglierle nella dieta significa quindi compiere una scelta sostenibile, che tutela il suolo e rispetta la biodiversità.

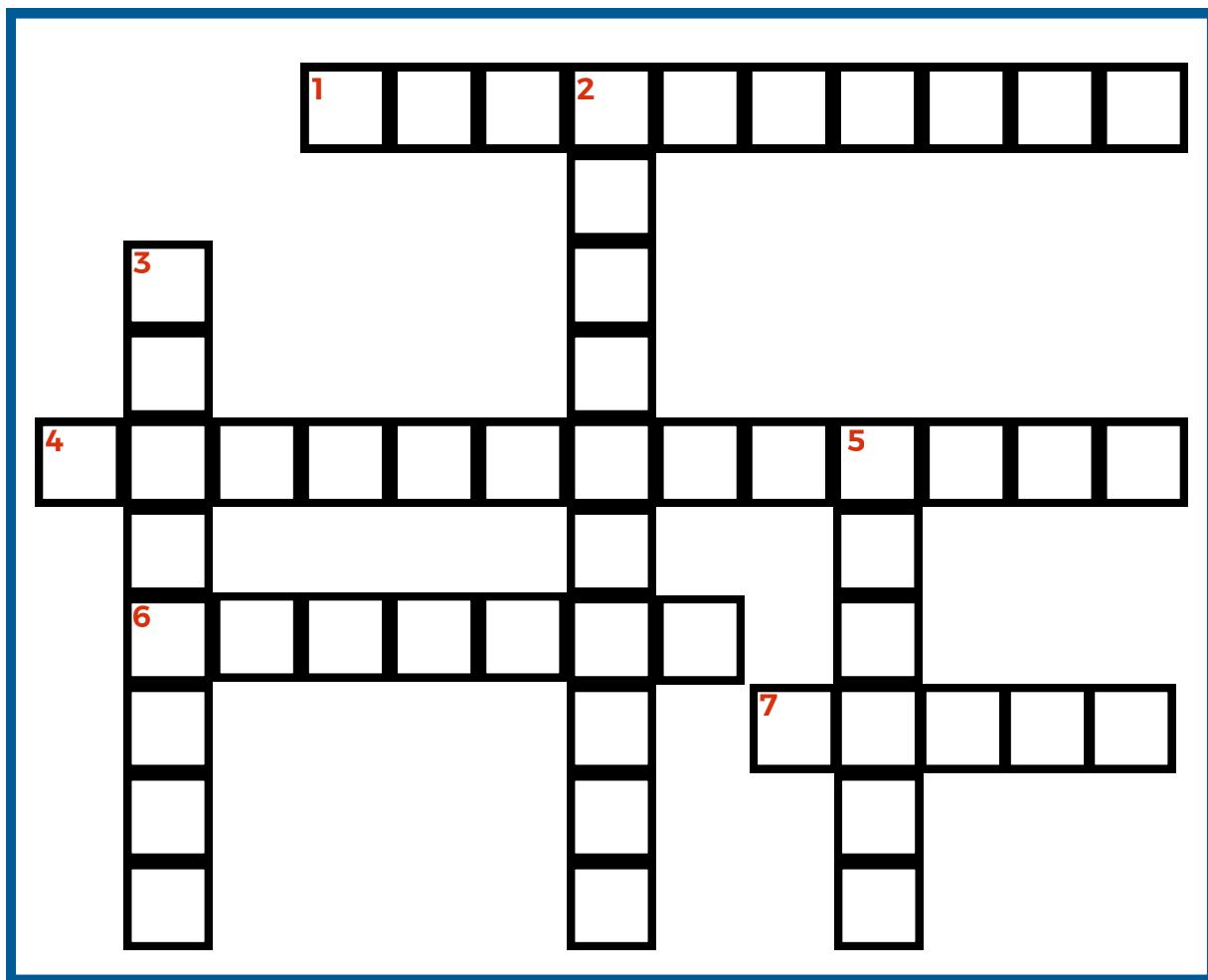
Lo sapevi che... : le lenticchie più piccole cuociono più in fretta e non richiedono ammolto. Le varietà più note in Italia sono la lenticchia di Castelluccio di Norcia, la lenticchia di Ustica e quella di Altamura, tutte apprezzate per la loro tenerezza e il sapore delicato.

In cucina: le lenticchie si prestano a moltissime preparazioni: zuppe, vellutate, insalate tiepide, polpette e burger vegetali.



PAROLE CROCIATE AL GUSTO DI LENTICCHIE

Trova e inserisci nelle caselle le parole legate al mondo delle lenticchie e dell'alimentazione sana. Leggi le definizioni e scopri quali termini si incrociano nella griglia! Quando hai completato tutte le parole, colora la tua preferita e racconta perché ti piace.



1. Portano fortuna a Capodanno e sono ricche di ferro e proteine.
2. Insieme delle ricette e dei sapori che si tramandano nel tempo, da una generazione all'altra.
3. Servono per costruire i muscoli e per dare energia. Le lenticchie, come tutti i legumi, ne contengono tante.
4. Avere cura del pianeta, usando solo ciò che serve e non sprecando acqua, energia e cibo.
5. Lo sono gli alimenti come fagioli, ceci e lenticchie.
6. La forza che ci serve per muoverci, pensare, studiare e giocare.
7. Un piatto caldo e gustoso, perfetto con i legumi nelle giornate fredde.

SOLUZIONE

