

# 2016 Anno Internazionale dei Legumi: le Lenticchie



Ricche di fibre, sali minerali e vitamine, le **LENTICCHIE** appartengono alla famiglia delle **Papilionacee**. La loro storia inizia molti secoli fa. Alcuni studi condotti su reperti fossili fanno pensare che le lenticchie siano il legume più antico coltivato dall'uomo. Nel 7000 a.C, erano già presenti delle coltivazioni, specialmente in Asia, nella regione che oggi corrisponde alla Siria. Le lenticchie vengono citate nella Bibbia e facevano parte dell'alimentazione degli antichi romani e greci. In virtù del loro potere nutritivo ed energetico venivano consumate principalmente dalle classi più povere, in quanto facilmente reperibili e poco costose, specialmente nel Medioevo e in periodi di forti carestie, quando il cibo scarseggiava, **questo piatto sostituiva facilmente un pasto completo**. Il suo apporto di proteine e vitamine contribuiva a migliorare le condizioni di salute della popolazione e la proteggeva dalle epidemie.

## Caratteristiche nutrizionali delle lenticchie

Le lenticchie sono composte da circa il 25% di proteine, il 53% di carboidrati e il 2% di oli vegetali. Sono anche **ricche di fosforo, ferro, vitamine del gruppo B, sali minerali e fibre**. I grassi contenuti in esigua quantità rappresentano un elemento prezioso nella prevenzione dell'arteriosclerosi poiché sono di tipo insaturo. Le fibre le rendono molto importanti per il funzionamento dell'apparato intestinale e per tenere sotto controllo il livello del colesterolo. Gli esperti consigliano di consumare le lenticchie soprattutto in virtù delle loro proprietà antiossidanti. Inoltre, la tiamina migliora i processi di memorizzazione, mentre le vitamine PP rendono questi legumi dei potenti equilibratori del sistema nervoso, con azione antidepressiva. Infine, sono molto indicati per coloro che necessitano di ferro, mentre sono assolutamente controindicate nei soggetti iperuricemici (con elevata concentrazione di acido urico nel sangue).

## Varietà

- **Lenticchia di Colfiorito** - coltivate nell'omonimo altipiano, in Umbria, dove il terreno è fertile grazie alla presenza di un lago.
- **Lenticchia verde di Altamura** - leggermente più grande rispetto a quella marrone, adatta alla preparazione di contorni
- **Lenticchia rossa** - conosciuta anche come "lenticchia egiziana", viene commercializzata decorticata, tempo di cottura piuttosto breve
- **Lenticchie di Villalba** - di dimensione piuttosto grande
- **Lenticchie di Ustica** - piccole, tenere, saporite e dal colore marrone scuro, crescono sui terreni vulcanici dell'isola
- **Lenticchie dell'Armuña** - famose per il loro gusto e la loro morbidezza, sono di origine spagnola

## Lo sai che...

- In Occidente è usanza mangiare lenticchie a Capodanno come augurio di fortuna e prosperità, appena dopo il brindisi al nuovo anno. L'origine di questa usanza deriva, quasi sicuramente, dalla forma di alcune varietà di lenticchie, che ricordano delle monete.

## In cucina: Pasta e lenticchie

Una ricetta semplice e leggera. Anche se spesso pasta e lenticchie viene considerato un primo, i suoi nutrienti la rendono un piatto unico eccezionale.

**Gli ingredienti sono:** • Lenticchie piccole 250 grammi • 150 g di pasta formato ditalini •

350 g pomodori maturi da sugo • Prezzemolo fresco • 2 spicchi di aglio • 20 g di olio extravergine di oliva • Sale q.b.

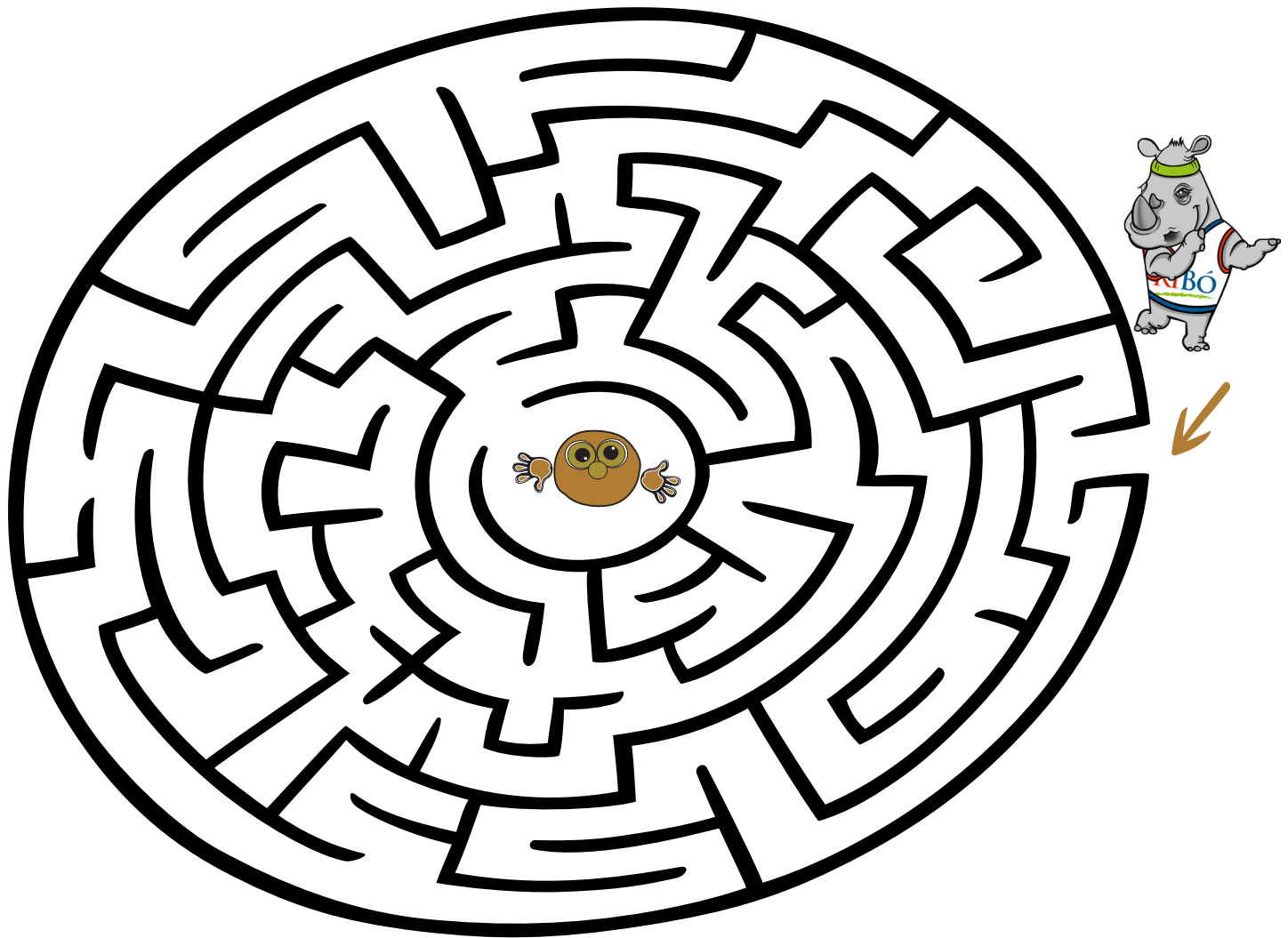
**Procedimento:** Sciacquare bene le lenticchie sotto l'acqua corrente, scolarle bene e metterle in una pentola di coccio, aggiungendo i pomodori pelati e l'aglio. Coprire con acqua fredda e portare a bollire, dopo di che far cuocere per 20 minuti. Aggiungere la pasta e proseguire la cottura per altri 10 minuti. Servire con olio a crudo e prezzemolo fresco tritato.





## IL RINOCERONTE E LA LENTICCHIA...

Aiuta il rinoceronte attraverso il difficile labirinto a raggiungere la sua amica LENTICCHIA!



### LA LENTICCHIA SOLITARIA...

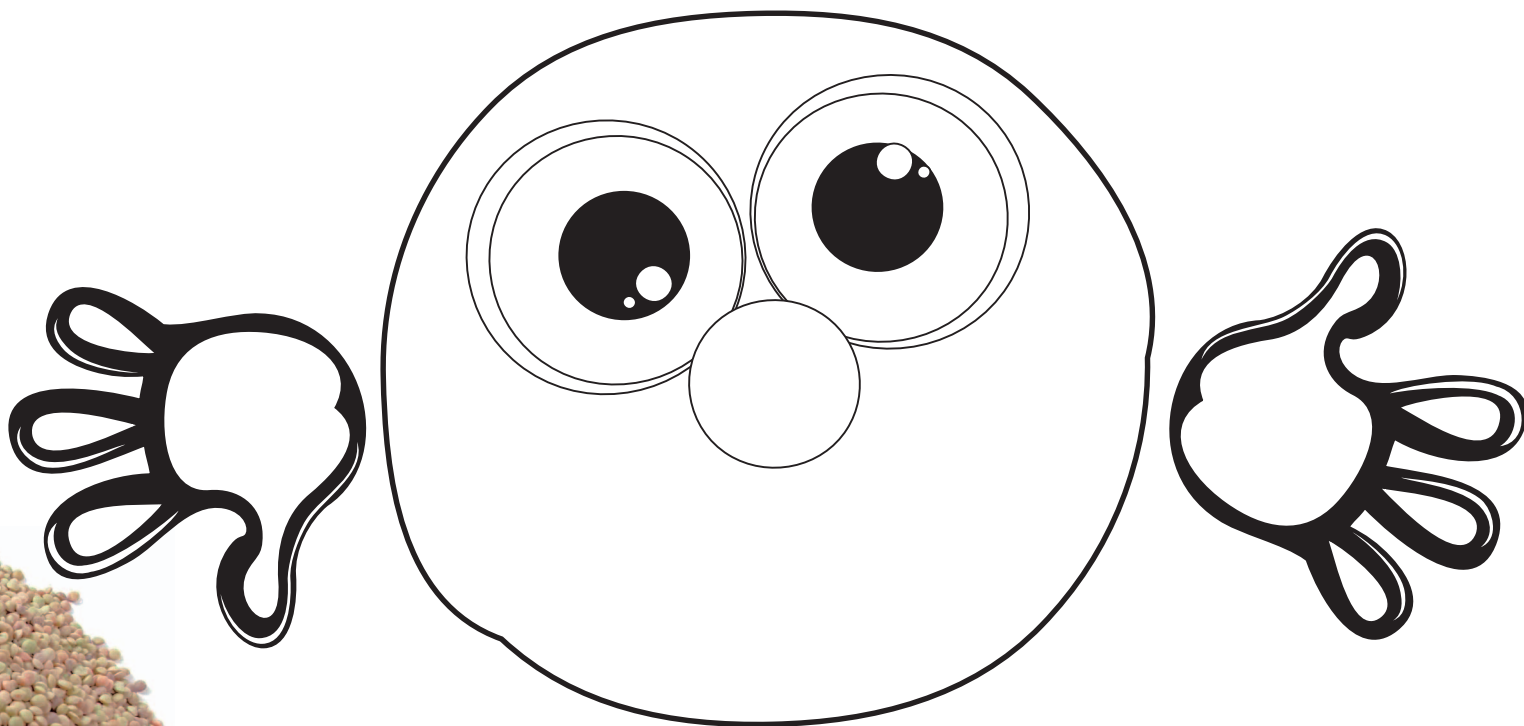
Nascosta tra tante parole e letterine c'è una "LENTICCHIA"...biricchina! Trovala e cerchiata!

C T N A C H C I A A A A A A E A A A A A I A A A N A A I C  
A A A W K A A A A A A A A E A A A A A A C A E A A A A  
A C A A A I A A A A A A I A A A A I A A A A A A A A A A  
A A A E A A A A A A A A A A A A A A C A A A A H A A C N  
H A I A A H A A L E N T I C C H I A A A A A A A A A I A  
A E A A A C A  
I A A T T A E A A A I A A A A A A I C A A A A A A T A I A



## COLORAMI...

Colora questa buffa lenticchia. Meglio con pastelli per poter sfumare i colori a tuo piacimento...



## TROVAMI...

Cerca e colora l'unica lenticchia diversa dalle 8 gemelle...

