

ALIMENTO DA SCOPRIRE

le Lenticchie

Caratteristiche

Le **LENTICCHIE** appartengono alla famiglia delle *Papilionacee*, piante con frutto a baccello, detto legume. In natura esistono differenti tipi di lenticchie, la più comune e diffusa è quella marrone ma ci sono altre tipologie interessanti e utilizzate in cucina, tra queste troviamo le piccole lenticchie rosse, le grandi lenticchie verdi e le lenticchie nere.

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 (importanti per il funzionamento dell'apparato intestinale e per tenere sotto controllo il livello del colesterolo). I pochi grassi che contengono sono di tipo insaturo e aiutano a prevenire l'arteriosclerosi. Le lenticchie aiutano inoltre a contrastare l'invecchiamento delle cellule, migliorano la memoria, hanno un'azione antidepressiva e sono indicate per coloro che hanno carenza di ferro nel sangue.



Curiosità



Le lenticchie sono **il legume più antico coltivato dall'uomo**, dal 7000 a.C si diffusero dall'Asia in tutto il mediterraneo. Consumate già dagli **antichi greci e romani**, le lenticchie sono citate nella Bibbia. Poco costose e molto energetiche, sono considerate la **carne dei poveri**. Nel **Medioevo** e in periodi di carestia, le lenticchie sostituivano un pasto completo e favorivano la resistenza della popolazione alle malattie.

In Occidente, a Capodanno, si usa mangiare **lenticchie come augurio di fortuna e ricchezza**. L'**usanza** deriva dagli **antichi romani** che, all'inizio del nuovo anno, si regalavano la **scarsella**, una borsa di cuoio piena di lenticchie, con l'augurio che queste si trasformassero in monete. La lenticchia, a forma di lente (da qui il suo nome), somiglia infatti a una moneta e il suo valore nutrizionale è prezioso per la salute.



Giochiamo con le Lenticchie

COLORA I BACCELLI

Ogni baccello contiene una diversa varietà di lenticchie, leggi il nome delle lenticchie e fai attenzione ai colori da usare!



Lenticchie verdi di Altamura



Lenticchie nere beluga



Lenticchie rosse



TROVA GLI INTRUSI

I legumi sono i semi commestibili delle piante "leguminose" i cui frutti sono a forma di baccello. Anche le lenticchie sono legumi. Guarda le foto qui sotto, quali tra questi non sono legumi? trova gli intrusi!



Ceci



Fagioli



Mais



Lenticchie



Nocciole



Piselli



Bacche di goji



Fagiolini