

Lenticchie - Valori Nutrizionali & Calorie

Nutrizione

Inviato da : SARA RICCI

Pubblicato il : 8/1/2024 10:30:00



La lenticchia (*lens culinaris*) detta anche lente, è il seme di un'erba annuale della famiglia delle *Fabaceae*, originaria dell'Asia sud occidentale (odierna Siria), da dove si diffuse molto velocemente in tutto il bacino Mediterraneo. La pianta, è caratterizzata da uno stelo ramificato e rampicante che può raggiungere i 50 cm di altezza, e possiede dei baccelli rettangolari e schiacciati che racchiudono 2-3 semi dalla forma tondeggiante e appiattita, di colore che varia dal giallo-verdastro, rossastro fino al bruno e al nero (per alcune varietà orientali).

Il sapore delle lenticchie varia a seconda delle dimensioni e del colore, ma generalmente le più gustose sono quelle a seme piccolo. Dopo la loro raccolta vengono essiccate. È questo il formato più diffuso in commercio, ma si possono trovare anche lessate in scatola.



Si ritiene che la lenticchia sia il più antico legume coltivato, e il suo addomesticamento risale al 7000 a.C. Dopo la sua velocissima diffusione in tutto il Mediterraneo, diventò il cibo base dei popoli poveri della Grecia e di Roma, tanto che il nome di una delle famiglie romane più importanti, quella dei Lentuli, deriverebbe da questo legume. Inoltre, nel XVII secolo, proprio per la sua forma, la lenticchia diede il proprio nome latino alla lente di vetro. La elevata considerazione di questo legume rispetto a tutti gli altri, si evince anche dal racconto biblico secondo cui Esaù, per un piatto di lenticchie, vendette la primogenitura al fratello minore Giacobbe.

Lenticchie - Valori Nutrizionali & Calorie

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11243>

A



Nelle zone a clima mediterraneo, poste a quote basse (semina delle lenticchie avviene in autunno, tra la fine di ottobre e i primi di novembre, mentre a quote superiori agli 800-900 m, o nelle zone interne a clima più continentale, si impone la semina primaverile (marzo-aprile), passato il



pericolo delle forti gelate.

In Italia la coltivazione della lenticchia **À** diffusa soprattutto in località ristrette di altipiano dove le condizioni di clima e di terreno conferiscono un altissimo pregio qualitativo al prodotto, per sapore e facilità di cottura come per esempio gli altipiani di **Castelluccio di Norcia** e di **Collorito**, in **Umbria** o di **Leonessa** nel **Lazio**.

Le varietà di lenticchie più diffuse, traggono il loro nome dal luogo di origine e di maggiore coltivazione, e si dividono in due principali gruppi: a **seme grande** e a **seme piccolo**.

Le varietà più conosciute sono:



la lenticchia verde di **Altamura**, molto comune, più grande rispetto a quella marrone, adatta per la preparazione di contorni;

Lenticchie - Valori Nutrizionali & Calorie

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11243>



Lenticchie di Ustica crescono su terreni vulcanici e sono di colore marrone scuro, sono uniche, piccole, tenere e particolarmente saporite; crescono senza l'utilizzo di concimi, erbicidi, e antiparassitari. L'unico vero limite AD che sono davvero rare.



Lenticchia di Castelluccio, molto piccola, è unica anche per il suo aspetto policromo (tigrata, giallognola, marroncina, ...) considerata tra le qualità più pregiate ed apprezzate, perché particolarmente saporita grazie al fatto che, la pellicina sottile che avvolge i semi, quasi scompare dopo la cottura. Nel 1997, ha ottenuto il prestigioso riconoscimento europeo di Indicazione Geografica Protetta (IGP), per tutelare e salvaguardare il prodotto.



Lenticchia rossa, chiamata anche **egiziana**, molto diffusa in Medio Oriente, che solitamente si vende decorticata e si cuoce velocemente.



Lenticchie - Valori Nutrizionali & Calorie

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11243>

Da ricordare anche le lenticchie di **Villalba**, di grandi dimensioni, del **Fucino**, di **Colfiorito**, coltivata in Umbria, di **Mormanno**.

↳ **Al momento dell'acquisto**



Se **acquistate le lenticchie sfuse** dovete monitorarle accuratamente, per eliminare eventuali scorie; se sono in **sacchetti sigillati**, controllate che non siano contaminate da parassiti o larve, controllando che non vi siano fori sulla superficie delle lenticchie.

Quando il prodotto è confezionato **controllate l'origine e la data di raccolta**, perché se le lenticchie sono troppo vecchie richiederanno ammollo e cotture prolungate, a discapito del sapore.

Se acquistate **lenticchie in scatola** controllate che il contenitore stesso non presenti rigonfiamenti o ammaccature, perché in tal caso, potrebbero essersi sviluppati **microorganismi dannosi** all'interno del prodotto.

↳ **Conservazione**



Le lenticchie vanno sempre conservate **lontano dall'umidità**, e, se sfuse, chiuse in un **contenitore di vetro**, riposte in un luogo **frecco, asciutto e buio**, anche per un anno.

Lenticchie - Valori Nutrizionali & Calorie

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11243>

→ **À** Uso in cucina



In cucina le **lenticchie** sono usate principalmente per preparazioni come zuppe, minestre o contorni, come il nostrano zampono o cotechino con le lenticchie, mangiato principalmente a Capodanno. In altri paesi le lenticchie si utilizzano anche nelle **insalate**, o per farne **pur **.

A



Le lenticchie hanno un **alto valore nutritivo**, infatti sono molto ricche di **proteine** (circa il 24%), **vitamine** (A, B1, B2, C, PP), **sali minerali** (calcio, ferro, sodio, potassio e fosforo), e contengono il 2% di **oli vegetali**. Sono inoltre **facilmente digeribili**, e utili per chi ha problemi di **anemia** o di **esaurimento fisico**. **A** causa, tuttavia dell'elevato valore nutritivo, **A** consigliabile un **utilizzo moderato**.

Lenticchie - Valori Nutrizionali & Calorie

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11243>

» - A Curiosity



Per quanto riguarda la cottura delle lenticchie, è bene usare pentole di acciaio, ghisa, terracotta o ferro smaltato, ma non di alluminio, poiché si diventerebbe nero.

A

A

A

A

A

A