



di Maurizio De Pasquale
www.orlandipasticceria.com

LENTICCHIA ROSSA

IL LEGUME, DELL'ANTICA
NOBILTÀ ROMANA!

Uno dei legumi più antichi della storia, coltivato già nel 7000 a.C. in Asia. Con una diffusione velocissima in tutta l'area del mediterraneo, divenne il cibo di riferimento dell'antica Grecia e di Roma, tanto che la storia narra che una delle

famiglie romane più importanti, quella dei Lentuli, discenderebbe da questo legume. La pianta trae le sue origini in Mesopotamia in tempi antichissimi tanto che nella Bibbia, precisamente nella Genesi, vengono citate in riferimento a Giacobbe ed Esaù. Nel museo del

LE **LENTICCHIE**
SONO UNA
DELLE
LEGUMINOSE PIÙ
INTERESSANTI
DAL PUNTO
DI VISTA
NUTRIZIONALE
POICHÉ SONO
TRA LE
PIÙ **RICCHE**
DI **PROTEINE**

Le lenticchie sono una delle leguminose più interessanti dal punto di vista nutrizionale poiché sono tra le più **ricche di proteine**. Sono composte dal 10% d'acqua, dal 22,7% da proteine, dall'1% di grassi, dal 13% fibre alimentari, dal 2,6% ceneri e dal 2% da zuccheri. Ricca di minerali come potassio, fosforo e magnesio, calcio, sodio, ferro, zinco, rame, manganese e selenio.

Sul fronte delle vitamine le lenticchie contengono vitamina A, le vitamine B1, B2, B3, B4, B6, B9, vitamina C, vitamina E, K e J. Contengono folati e betacarotene. Gli zuccheri presenti si dividono in fruttosio, maltosio e saccarosio. Gli aminoacidi: acido aspartico e acido glutammico, alanina, arginina, cistina, glicina, fenilalanina, istidina, isoleucina, leucina, lisina, prolina, metionina, serina, tirosina, triptofano, valina e treonina. Proprietà e benefici delle lenticchie.

La lenticchia è naturalmente priva di glutine, molto digeribile.

Essendo così ricche di proteine le lenticchie sono una valida alternativa agli alimenti di origine animale. Il buon contenuto di fibre alimentari contribuisce a regolare l'attività dell'intestino e a tenere sotto controllo il livello di colesterolo nel sangue. Elemento

Louvre sono esposte antichissime lenticchie provenienti dalle tombe dei faraoni egizi. Quando parliamo di lenticchia parliamo essenzialmente di India e Canada che assieme coprono più del 50% della produzione mondiale. Anche in Italia vi sono delle piccole produzioni. Le troviamo sull'altopiano di Castelluccio di Norcia e di Colfiorito in Umbria o di Leonessa nel Lazio. La sua pianta appartiene alla famiglia delle Fabacee, pianta erbacea annuale e può raggiungere l'altezza di 45 cm. Il frutto è un baccello che contiene all'interno uno o due semi (lenticchie). Le lenticchie hanno dimensioni, colori e sapori diversi a seconda della varietà a cui appartengono e che possiamo dividere in due grandi gruppi: le lenticchie a seme piccolo e quelle a seme grande. Composizione chimica.

da non sottovalutare, la lenticchia contiene pochissimi grassi insaturi e contribuisce a prevenire le patologie cardiovascolari. A differenza di altri alimenti che causano degli improvvisi innalzamenti di zuccheri nel sangue, le lenticchie possono mantenere i livelli di zucchero più stabili per lungo tempo. La ricchezza di fibre insolubili e il mantenimento dei livelli di zuccheri più bassi aiutano a mantenere più a lungo anche il senso di sazietà. Come noto le fibre insolubili oltre che prevenire la stitichezza favoriscono il processo digestivo a tutela della sindrome dell'intestino irritabile. In un'alimentazione speciale, per sportivi, le lenticchie sono un ottimo ingrediente poiché contengono tutti gli aminoacidi essenziali, componenti essenziali per ricostruire la muscolatura deteriorata durante un'intensa attività fisica.

Lenticchie e gravidanza

Ricche di acido folico, la cui presenza e la giusta quantità previene i difetti della nascita. Uno studio condotto al Rowett Research Institute di Aberdeen, in Inghilterra, ha dimostrato come molto spesso una carenza di acido folico ha spesso come conseguenza un difetto al tubo neurale.

Lenticchia rossa in cucina e pasticceria.

Le lenticchie vengono coltivate un po' in tutto il mondo e a seconda della loro provenienza, tipologia e terreni di coltura assumono delle variazioni nutrizionali. La lenticchia rossa è l'unica qualità che deve cuocere per pochissimi minuti, e non deve subire trattamenti di ammollo in acqua poiché venduta già decorticata. Interessante dal punto di vista visivo rende le preparazioni alimentari accattivanti. Una buona pasta alla lenticchia rossa rende il piatto sicuramente più appetibile. Sfatiamo subito che la lenticchia rossa è adatta solo per le creme o vellutate.

La lenticchia rossa si sposa bene anche nel campo della pasticceria. Utilizzabile nella biscotteria, nelle creme e per caratterizzare masse montate.



Ingredienti

PER LA CREMA:

1 bustina di zafferano
qualche pezzetto di zenzero fresco
(senza esagerare) per donare un tono
piccantino
sale q.b.
amido di mais
bevanda di soia

Procedimento

Cuocere la pasta lenticchie rosse per 4-5 min.

Mettere tutto in un tegame scaldare fino a ottenere una salsa cremosa.

Condire la pasta e coprirla con alga nori. Adagiare il tutto su dei filamenti di pisello e zenzero.

Lenticchia rossa

conosciuta anche come “lenticchia egiziana”, molto diffusa in medio oriente, commercializzata decorticata, richiede un tempo di cottura piuttosto breve.

Questo legume è molto povero di grassi e i pochi in esso contenuti sono grassi “buoni” (Omega 3).

Ricca di proprietà antiossidanti in grado quindi di apportare benefici al nostro organismo. Priva di colesterolo è un ottimo alimento da somministrare ai bambini. Ha la particolarità di cuocere in breve tempo e non richiede, diversamente da altri legumi, il periodo di ammollo prima di essere cotta. Grazie all'assenza della pellicina che la ricopre, è molto digeribile e non causa fastidiose fermentazioni.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI LENTICCHIE ROSSE

Valori medi per 100g di prodotto

Valore energetico	(kcal) 347
Valore energetico	(kJ) 1466
Grassi	2,4g
di cui Saturi	0,6g
Carboidrati	52g
di cui zuccheri	2,3g
Fibre Alimentari	8,5g
Proteine (N x 6,25)	25g
Sale	0,6g
Colesterolo	<0,1mg

IN
UN'ALIMENTAZIONE
SPECIALE,
PER SPORTIVI,
LE LENTICCHIE
SONO UN OTTIMO
INGREDIENTE

LA RICETTA
PASTA ALLE
lenticchie
rosse
in salsa di zafferano
e zenzero avvolto da alga
nori su filamenti di
piselli bianchi