
Le lenticchie

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

Per valore nutritivo, facile digeribilità e gusto gradevole le lenticchie meritano di essere consumate più frequentemente di come siamo abituati. Sono legumi ricchissimi di amido, tra i più ricchi di proteine (25 gr. per 100 gr.), e considerati la “carne dei poveri”.

Le proteine delle lenticchie, come di tutti i legumi, sono carenti di alcuni amminoacidi presenti invece nei cereali; se si accompagnano alla pasta o al riso si ottiene con essi il massimo livello di valore nutritivo.

Questi legumi sono anche ricchi di sali minerali: hanno addirittura il doppio del ferro (circa 5 mg. per 100 gr.) della carne di cavallo, un buon quantitativo di potassio, calcio, magnesio, fosforo, selenio e sono ben dotati di vitamine B. Sono molto energetiche (314 kcal), addirittura più dei fagioli.

Merita un cenno l'alto contenuto di fibre utili per stimolare la funzionalità dell'intestino. Cento grammi di pasta di semola contengono solamente 3 gr. di fibre di fronte ai 14 gr. delle lenticchie.

Come tutti i legumi in genere, le lenticchie da noi sono piuttosto in disuso mentre continuano ad essere molto consumate nel vicino Oriente, in India e in tutto l'Estremo Oriente.

Coltivate da tempi antichissimi, le lenticchie si possono distinguere in due tipi: a seme grande e a seme piccolo.