

ALIMENTAZIONE

## MANGIA LENTICCHIE: NON SOLO A CAPODANNO



### CONSIGLIO

**Mangia lenticchie almeno una volta a settimana per il loro valore nutrizionale. Se poi credi che ti portino denaro e felicità è una buona ragione per mangiarle spesso.**

Le lenticchie sono il più antico legume conosciuto, coltivato già nel 7000 a.C. in Mesopotamia era il cibo base dei Greci e dei Romani. Che questo legume della famiglia Leguminose o Papilionate porti fortuna è una leggenda che ha origini molto antiche, delle quali si hanno tracce perfino nella Bibbia (Genesi). La cultura contadina infatti associava il denaro e la ricchezza alle lenticchie, in primo luogo per via della loro forma circolare e piatta molto simile a quella di un soldo e in secondo luogo per l'elevato valore nutrizionale che, all'epoca, si misurava con la fame. Infatti dopo aver mangiato le lenticchie la fame si placava per qualche ora e il legume, mangiato tutti i giorni, era in grado di sfamare e dare energia anche ai più poveri durante i freddi mesi invernali.

Oggi mangiare lenticchie a Capodanno dopo lo scoccare della mezzanotte è una tradizione consolidata e tuttora considerata di buon auspicio, augurio di ricchezza e prosperità.

### Piccole ma importanti

La ricchezza delle lenticchie sta nel loro alto valore nutritivo e, proprio per questo motivo, andrebbero mangiate tutto l'anno, una volta a settimana come secondo, alla stregua di fagioli o ceci, ma anche con la pasta ottenendo

così un piatto equilibrato e ricco di proteine come dimostrano le ricette che trovate qui sotto. Le principali ragioni per cui le lenticchie sono considerate un alimento con un alto valore nutritivo sono:

- **Buona fonte proteica.** Rappresentano un'ottima fonte di **proteine**, apportano circa 23 g per ogni 100 g di prodotto e a differenza di quelle di origine animale, le lenticchie come tutti i legumi, forniscono proteine senza apportare grassi.
- **Ricche di vitamine e Sali minerali.** In particolare contengono vitamina A e vitamine del gruppo B, PP e sono un'ottima fonte di isoflavoni antiossidanti, fosforo e ferro, quest'ultimo però poco biodisponibile come del resto tutto il ferro presente nel mondo vegetale. Le lenticchie sono indicate in caso di carenza di ferro o anemia ma vanno assunte sempre con alimenti contenenti **vitamina C** quindi: conditele con limone o consumatele bevendo spremute di agrumi o aggiungendo al pasto frutta come kiwi e fragole.
- **Basso indice glicemico.** L'indice glicemico rappresenta la velocità con cui vengono assorbiti gli **zuccheri** dal nostro organismo, maggiore è l'indice degli alimenti, maggiore è il rischio che il loro utilizzo determini la comparsa di patologie quali sovrappeso, obesità e diabete mellito. Le lenticchie hanno bassissimo indice glicemico, pertanto possono essere indicate quasi quotidianamente e in abbinamento ai carboidrati, permettono di limitare il carico glicemico complessivo.
- **Effetto saziante.** L'acqua utilizzata per la cottura ne aumenta notevolmente il volume e permette un maggiore effetto saziante, risultando così un alimento indicato nelle diete ipocaloriche.
- **Ecosostenibile.** L'impatto delle nostre scelte alimentari sulle risorse del nostro Pianeta non può essere trascurato. I legumi, per definizione, come tutti i prodotti vegetali impattano in minor misura sull'ambiente. Inoltre, le lenticchie possono essere vendute secche e sfuse evitando l'acquisto di inutili packaging e, se scelte di origine italiana, verrà evitato anche il trasporto in aereo.

<b>Composizione chimica lenticchie secche, crude</b>	<b>Valore x 100g</b>
Acqua (g)	11.2
Proteine (g)	22.7
Lipidi (g)	1
Colesterolo (g)	0
Carboidrati disponibili (g)	51.1
Amido (g)	44.8
Zuccheri solubili (g)	1.8
Fibra totale (g)	13.8
Energia (kcal)	291
Sodio (mg)	8
Potassio (mg)	980
Ferro (mg)	8
Calcio (mg)	57
Fosforo (mg)	376
Magnesio (mg)	83
Zinco (mg)	2.9
Rame (mg)	1
Selenio (µg)	10.5
Tiamina (mg)	0.47
Riboflavina (mg)	0.2
Niacina (mg)	2
Vitamina A retinolo eq. (µg)	10

### **Consigli per trarne i maggiori benefici**

- A Capodanno le lenticchie sono spesso piatto di accompagnamento per cotechino e zampone. In realtà la composizione nutrizionale di questo alimento lo pone come **alternativa dei secondi piatti** e non andrebbe utilizzata come “contorno”, quindi per rispettare la tradizione mangiatene solo un cucchiaino. Come gli altri legumi (piselli, ceci, fagioli), anche le lenticchie andrebbero consumate con i cereali perché il loro abbinamento permette che tutti gli aminoacidi essenziali siano presenti, al pari delle proteine di origine animale.
- Acquistarle sfuse è senz'altro utile anche per ridurre i costi, tuttavia questa opzione deve prevedere la mondatura accurata: è necessario eliminare eventuali scorie. Se sono acquistate in sacchetti, inoltre, sarà utile controllare che sulla superficie dei piccoli semi non ci siano dei forellini (potrebbe essere indizio di contaminazioni da parassiti o larve) e controllare sempre la provenienza e la data di raccolta.
- Conservarle lontano dall'umidità e, se sfuse, chiuse in un contenitore di vetro, riposte in un luogo fresco, asciutto e buio.
- Ricordare di utilizzare le lenticchie sempre cotte poiché contengono degli “anti-nutrienti” in grado di ridurre l'assorbimento di Sali minerali e carboidrati che, tuttavia, vengono disattivati dal calore e dalla cottura.
- Mettere poco sale nell'acqua di cottura per non renderle dure e fibrose e utilizzare pentole solo di acciaio, ghisa, terracotta o ferro smaltato. L'alluminio potrebbe annerirle mentre si cuociono.
- A cottura terminata, dovrebbero apparire integre e compatte con la buccia tenera, il seme morbido e pastoso, dalla consistenza quasi cremosa.
- Spesso le leguminose causano meteorismo e flatulenze, soprattutto se si mangiano raramente. In questi casi, per abituare l'intestino, è possibile iniziare utilizzando prodotti decorticati oppure setacciati con il passaverdure o aggiungere alcune alghe all'acqua di cottura che riducono la formazione di gas intestinali durante la digestione della fibra.

Pertanto, ricorda: a Capodanno abbinare le lenticchie con la pasta per un augurio di prosperità, ricchezza e fortuna ma anche per guadagnare in salute e poi...chi mangia lenticchie a Capodanno lo deve fare per tutto l'anno! Molte regioni italiane hanno ricette legate a questo legume così nutriente e versatile, noi vi proponiamo qualche esempio del nostro ricettario:

Un primo invernale:

### **Minestra di lenticchie con mezze maniche**

Un piatto unico con cui potete pranzare d'estate:

### **Insalata di salmone con lenticchie**

Entrambe le ricette hanno un ottimo valore nutrizionale perché a fianco delle lenticchie troviamo anche il Grana Padano DOP che completa l'apporto di proteine ad alto valore biologico, vitamine, minerali e antiossidanti.