

LENTICCHIE

I legumi sono la fonte di proteine più economica e facilmente reperibile. Le lenticchie secche, in particolare, hanno un contenuto energetico (circa 1200-1300 kJ per 100 gr edibili) determinato da una buona proporzione tra glucidi, lipidi e proteine, queste ultime presenti per circa il 20-24% del peso edibile; mentre tra le numerose vitamine e minerali presenti, interessante è il contenuto in ferro, calcio e vitamine del gruppo B. I legumi secchi andrebbero perciò consumati almeno due volte a settimana.

Le lenticchia è un legume antichissimo (vedi la storia biblica di Esaù, del famoso piatto di lenticchie) che si contenta di un terreno povero. Viene seminata a primavera e trebbiata in agosto. Essendo una leguminosa, apporta azoto al terreno, per cui risulta utilissima nella rotazione tra le colture.

Quelle che seminiamo in azienda sono le **lenticchie rosse**, che vengono vendute, dopo decorticatura, come lenticchia decorticata e la tipologia **occhio di pernice**, il cui seme ci siamo procurati a Colfiorito, altipiano sopra Foligno, dove si coltiva tradizionalmente la lenticchia di montagna.

COTTURA BASE

La lenticchia intera **occhio di pernice**, essendo di piccola dimensione e morbida, cuoce rapidamente, in venti minuti a fiamma bassa anche senza ammollo. Se ne consiglia comunque l'ammollo preventivo di una notte (buttandone poi l'acqua) in quanto in questo modo si eliminano le tossine naturali del legume che limitano l'assorbimento dei principi nutritivi propri del legume. L'importanza dell'ammollo risiede infatti nelle interessanti modificazioni biochimiche che riducono in modo significativo gli agenti chelanti, i fattori antivitaminici e altri antinutrienti consentendo, al momento del consumo, un maggiore assorbimento delle sostanze nutritive contenute. Alloro e alga kombu accompagnano gradevolmente l'ammollo e favoriscono l'ammorbidimento della buccia e la successiva digestione. Possono essere condite con santoreggia, alloro, cumino, coriandolo, curcuma, cardamomo, zafferano. Mescolate con cereali (2/3 di cereali e 1/3 di legumi) costituiscono un'ottima combinazione nutritiva. Qualora si vogliano aggiungere sale, limone o aceto, è bene farlo solo a fine cottura per non indurirne le bucce. La lenticchia decorticata invece non richiede ammollo e cuoce in acqua bollente in 15-20 minuti. Le lenticchie decorticate, una volta cotte, possono essere anche frullate al mixer o passate, sono più digeribili delle intere e possono diventare la proteina quotidiana, al posto della carne, come avviene in India per centinaia di milioni di persone.



Azienda Agricola Biologica TORRE COLOMBAIA

06072 SAN BIAGIO DELLA VALLE (PG)

T 075.87.87.341 > M prodotti@torrecolombaia.it > www.torrecolombaia.it