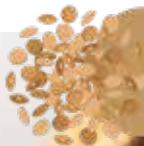




Lenticchie



RICETTA
ANTISPRECO



Lenticchie



Se avessimo a disposizione una macchina del tempo e potessimo tornare indietro nelle ere, scopriremmo che le lenticchie sono l'alimento alla base dell'alimentazione del genere umano sin dal Neolitico: sono state infatti il primo legume ad essere coltivato dall'uomo oltre 7000 anni fa. Tra le tipologie si distinguono la lenticchia marro-ne, la rossa o "lenticchia egiziana", la verde, la bionda, la nera etc. Qualsiasi sia il colore, sono una risorsa preziosa di **vitamine del gruppo B, ferro, calcio, potassio, fibre**. Ottimo anche il contenuto proteico. Come per gli altri legumi (fagioli, piselli, ceci, etc) sono considerate "a medio valore biologico" in quanto non racchiudono tutti gli aminoacidi essenziali presenti invece negli alimenti di origine animale. Per ovviare questa "mancanza" è sufficiente abbinare le lenticchie ad un cereale (ad esempio unendole al riso o alla pasta), il che rende questo legume particolarmente adatto ad essere consumato all'interno di una dieta vegana o vegetariana e da coloro che hanno scelto o sono stati invitati a limitare il consumo di carne.

Tra le innumerevoli virtù, proprio grazie al contenuto di **fibre** le lenticchie regolizzano il transito intestinale e limitano l'assorbimento di zuccheri semplici e di grassi.

Importante: la lenticchia contiene **acido fitico, antinutriente** che compromette l'assorbimento di vari minerali come il ferro e lo zinco. La quantità di acido fitico può essere ridotta con l'ammollo, la cottura, la germinazione o la fermentazione.



Lenticchie guida all'acquisto

Le lenticchie vengono essiccate e si trovano nei negozi sciolte o in confezioni sigillate. Al momento dell'acquisto è fondamentale guardare la data di produzione (se indicata) o quella di scadenza perché se i semi sono troppo vecchi, è inevitabile la perdita del sapore.

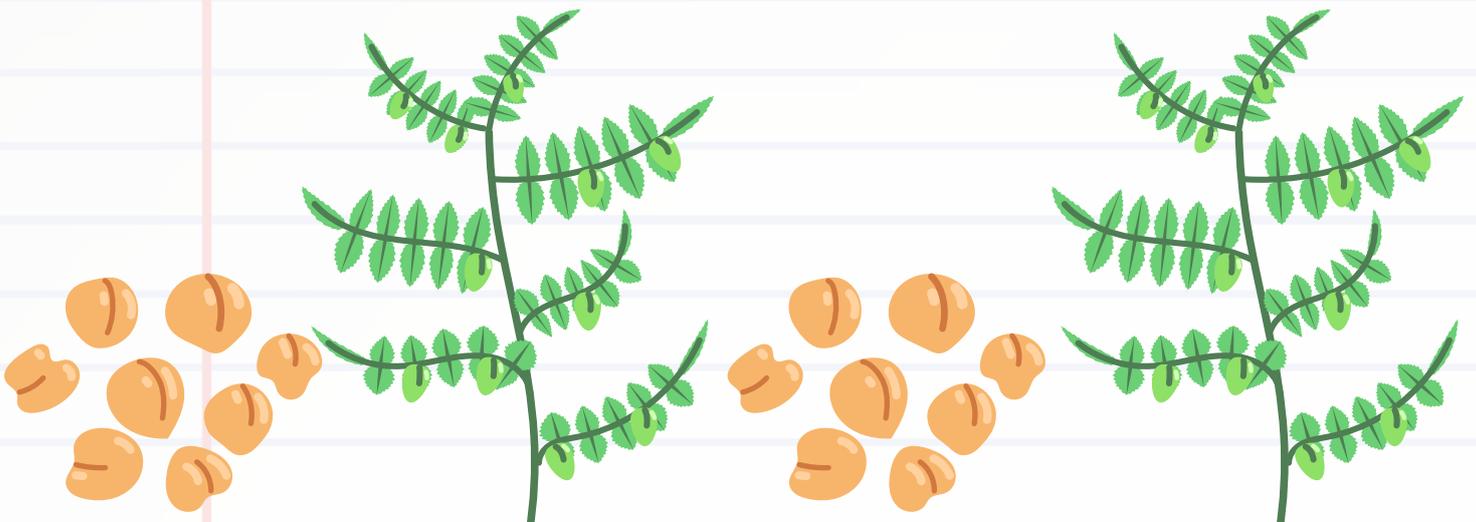
Metodi per preparare e conservare le lenticchie

Prima di tutto vanno sciacquate bene sotto l'acqua corrente per eliminare ogni eventuale residuo estraneo come polvere, sassolini o baccelli, il passo successivo è l'amollo in acqua per 10-12 ore, segue la fase di risciacquo e la cottura.

Importante: il sale va aggiunto a fine cottura, questa accortezza permette di evitare che il legume rimanga duro. Le lenticchie possono essere cotte semplicemente in acqua bollente con una foglia di alloro, oppure in padella con olio, cipolla e carota. Una volta cucinate, possono essere conservate in frigo in vasi di vetro per 3-4 giorni.

Versatilità delle lenticchie

Considerate le numerose virtù dovrebbero essere un protagonista frequente delle nostre pietanze. Sono adatte per preparare zuppe, hamburger, polpette. Sono validissime in associazione a cereali come il riso. Sono ottime come contorno, una accoppiata vincente è lenticchie con zucca rosolata in padella e aromatizzata al curry. Con le lenticchie può essere preparato anche un gustoso humus da abbinare al pane tostato.



Burger di lenticchie e riso



RICETTA
ANTISPRECO

Per la realizzazione di questo piatto si può utilizzare qualunque tipo di lenticchie, quelle rosse o gialle decorticate sono di dimensioni più piccole rispetto alle marroni o verdi e si cucinano più in fretta.

INGREDIENTI:

- 80g di riso integrale, oppure miglio;
- 50-60g di lenticchie rosse decorticate;
- 50g di barbabietola rossa cotta, oppure radicchio;
- 1/2 cipolla;
- 1/2 spicchio d'aglio;
- 1 pizzico di sale integrale;
- 1 cucchiaino di curry;
- 1 cucchiaino di timo o santoreggia;
- 1 cucchiaio di semi di sesamo tostati in padella.



PREPARAZIONE:

Irrorare una padella con olio extra vergine d'oliva, aggiungere la cipolla tagliata a rondelle sottili, l'aglio tritato, le lenticchie e cuocere a fuoco lento unendo gradatamente poca acqua fino ad ottenere una crema. A cottura conclusa unire un po' di sale integrale, curry, timo o santoreggia. In una pentola a parte lessare il riso, quando è cotto scolare l'acqua in eccesso, aggiungere i pezzetti di barbabietola rossa precedentemente cotta, frullare, aggiungere i semi di sesamo tostati e amalgamare tutti gli ingredienti. Con l'impasto ottenuto formare dei "burger" della dimensione gradita, procedere con la cottura in una pentola antiaderente irrorata di olio. I burger possono essere mangiati all'interno di un panino con rucola fresca o semplicemente abbinati a verdura cruda o cotta di stagione.