LENTICCHIE

Comune di Pesaro
Assessorato alle Politiche Educative

elaborazione testi a cura di:
Paola Battisodo - dietista Comune di Pesaro
grafica: **Ornella De Angelis** - CESDE

piegare verso l'interno sul tratteggio seguendo la numerazione - n°1

La lenticchia è il più antico legume coltivato. Considerata la carne dei poveri, proprio come i fagioli e i legumi in genere, monetata: a lei proposito, si ha l'usanza di consumare lenticchie a Capodanno, come augurio di dimensioni e ricchezza per l'anno appena iniziato. Le lenticchie possono essere di varie dimensioni e di vari colori, anche il sapore cambia in base al tipo di lenticchia. Le lenticchie rosse consociate anche come "lenticchia egiziana", molto prosperità, fortuna e lenticchie, si ha l'usanza di consumare lenticchie a Capodanno, come augurio di varie Tra le varietà si distinguono : la lenticchia marrone, quella che si trova soprattutto in scatola, la lenticchia rossa conosciuta anche come "lenticchia corallo o rosa, difficile in medio oriente, le lenticchie verdi; la lenticchia coltivata in Francia (Lenticchie di Puy) e la più grossa, la lenticchia di Castelluccio di Norcia (IGP).

In Italia famose sono le lenticchie di Onano (Viterbo), le lenticchie di Villalba di Castelvisseltà) e le lenticchie rosa pallido come quella grossa. la lenticchia di Onano bionda, che è la più grossa vendute sono sempre che è rossa ma sempre che è la più grossa vendute sono sempre

CECI

Il cece è uno dei legumi più diffusi e dalle origini antiche. Attualmente è il terzo legume più consumato al mondo dopo i fagioli e la soia. La pianta del cece proviene dall'Oriente probabilmente dalla Turchia ed è coltivata fin dai tempi antichissimi in tutta la zona del bacino del Mediterraneo; due sono le principali, una occidentale dalla forma più grande e dal colore beige/giallognolo ed una orientale dal diametro più piccolo e dal colore tendente per la variegato al rossastro.

Le dimensioni del seme accettano solo ceci a seme grosso, appezzandoli tanto più cento mercati quanto più grosso il seme, su altri mercati (India, Medio Oriente, Iran) quanto più grosso i ceci a semi piccoli, che trovano impiego in preparazioni alimentari che ne prevedono la macinatura.

Si trovano in commercio inscatolati, previa bollitura in contenitori di vetro o in lattine, oppure secchi in sfusi. I nutrienti diminuiscono nei ceci lessati in scatola.

PAESAGGIO DI LEGUMI

Con il termine legumi si intendono i semi commestibili delle piante appartenenti alla famiglia delle leguminose, come i ceci, i fagioli, le lenticchie, i piselli ed altri meno consumati.
Alla stessa famiglia appartengono anche la arachidi e la soia.

Proprietà nutrizionale dei legumi

I legumi sono tra i vegetali più ricchi di proteine di discreto valore; hanno un'elevata quantità di amido (per cui una buona fonte energetica) e una discreta quantità di fibra alimentare; inoltre le quantità di vitamina del gruppo B, ferro (uno dei principi nutritivi più scarsamente presenti negli alimenti), calcio e potassio sono tra le più alte tra tutti gli altri vegetali.
I legumi, con l'eccezione della soia, contengono pochi grassi (2-4%).
Le proteine dei legumi non sono identiche a quelle di origine animale, ma possono rappresentare una valida alternativa alimentare se associate con i cereali. Le minestre o le pietanze che contengono legumi e cereali si integrano perciò in modo ottimale (es. la pasta con i fagioli).

FAGIOLI

I fagioli sono i semi di una leguminosa originaria del Brasile e dell'Argentina.
Di alcune varietà si mangia anche il baccello come i cornetti o fagiolini e i fagioli mangiatutto.
Esistono molte varietà di fagioli di vari colori, dimensioni e con diverse caratteristiche organolettiche, I più diffusi sono i borlotti, i cannellini, i bianchi di Spagna, i rossi e i neri, tipici questi ultimi alcune note in tutta Italia, altre tipiche di certe zone.
del Centro e Sud America. Più che essere consumati freschi, i fagioli sono utilizzati essiccati, in scatola o surgelati.
Per cuocere il prodotto secco è necessario un ammollo di 8-12 ore.
I fagioli contengono da crudi una proteina chiamata fasina caratterizzata da una certa tossicità; è quindi consigliabile cuocere questi legumi abbastanza a lungo prima di consumarli.
Chi soffre di coliti può avere problemi a digerire i fagioli, a causa della presenza di alcuni zuccheri particolari.

SOIA

La soia è un frutto a forma di piccolo baccello che racchiude alcuni semi simili al fagiolo e di colore molto diverso, dal giallo, al marrone, dal rosso al nero, secondo la varietà a cui appartengono. Dai semi si ricavano anche olio e farina. È un legume più digeribile e più ricco di proteine degli altri e dà minori problemi di flatulenza. Grazie alla lecitina abbassa il colesterolo e ha eccezionali qualità tanto da risultare alimento essenziale per i bambini se intolleranti al latte vaccino.
Esistono 2 principali varietà: la soia gialla (più commercializzata), e la soia nera (che invece viene consumata soprattutto sul luogo di produzione).
Altri semi vengono chiamati "soia" ma appartengono in realtà alla famiglia dei fagioli: la soia rossa, detta azuki e la soia verde, detta fagiolo mung. Gradevoli sono i germogli di soia, che si ricavano dalla pianta appena nata e sono consumati come verdure.
I germogli di soia si trovano in commercio freschi o in lattina già cotti.

Gemeaz
elior

PURE' DI AZUKI E PORRI SU CROSTINI INTEGRALI

Ingredienti: 150 g di azuki lessati, 3 porri, 30 g di semi di sesamo, 2 cucchiai di prezzemolo tritato, 1 filoncino di pane integrale, sale.

Preparazione: Cuocere i porri affettati sottilmente in una padella insieme con mezzo bicchiere di acqua e un pizzico di sale per circa 25 minuti. Nel frattempo tostare brevemente i semi di sesamo in un padellino antiaderente. Passare i porri stufati al passaverdura insieme con gli azuki lessati; al purè così ottenuto aggiungere i semi di sesamo tostati, lasciandone da parte una piccola quantità per la decorazione, e il prezzemolo tritato. Mescolare e, se necessario, regolare di sale. Tostare le fettine di pane integrale e spalmare con il purè di azuki e porri ed infine cospargere con i semi di sesamo tenuti da parte.

POLPETTINE DI LENTICCHIE

Ingredienti: 400 g di lenticchie cotte, 250 g di patate lesse, 1 grossa carota, 1 cipolla, 2 cucchiai di pangrattato, farina, olio per friggere.

Preparazione: Cuocere le lenticchie e lessare le patate. Quando le patatesaranno cotte schiacciarle con lo schiaccia patate. Tritare la cipolla e la carota. Frullare le lenticchie con le patate aggiungendo se necessario un po' di acqua. Impastare e formare le palline. Passarle nella farina e se volete nel forno a 180 gradi per 15-20 minuti o friggere in olio bollente.

HUMMUS (purea di ceci)

Ingredienti: 250 g di ceci lessati, n°2 spicchi d'aglio, 1 limone, n°2 cucchiai di salsa di sesamo (tahina), n° 2 cucchiai di olio extra vergine d'oliva, sale, prezzemolo.

Preparazione: Mettere nel frullatore i ceci, il succo di limone, gli spicchi di aglio pestati, la thaina, il sale e se necessario aggiungere un po' di acqua; frullare fino ad ottenere un composto omogeneo e abbastanza denso. Aggiungere olio e prezzemolo tritato e servire con pane tostato, oppure in estate accompagnato con sedano e carote crudi al posto del pane.

CREMA DI FAGIOLI CANNELLINI

Ingredienti: 300 g di fagioli cannellini lessati, ¼ di scalogno, ¼ di cipolla rossa dolce oppure ½ cipollotto, 1 limone, n° 5 cucchiai di olio extra vergine d'oliva, sale.

Preparazione: Trasferite i fagioli (non tutti) nel mixer, aggiungere lo scalogno, la cipolla, l'olio, due cucchiai di succo di limone, un pizzico di sale, frullare fino ad avere una crema. Mettere la crema in una larga ciotola, guarnire con i fagioli tenuti da parte. Servire con taralli o grissini al sesamo.