

---

## LENTICCHIE non solo a Capodanno

**Autore:** Giuseppe Chella

**Fonte:** Città Nuova

Il nome di lenticchia deriva dalla forma a lente del seme. È una pianta originaria della Mesopotamia coltivata fin da epoche remote. Al Louvre sono esposte lenticchie provenienti da tombe egiziane. Nell'antica Roma erano molto apprezzate ed il celebre medico Galeno ne esaltava le proprietà benefiche. A molti questi legumi fanno venire in mente il capitolo 25 della Genesi in cui si racconta che Giacobbe aveva cotto una minestra di lenticchie quando sopraggiunse suo fratello Esaù, sfinito dal lavoro dei campi, e vedendo quel meraviglioso piatto caldo e fumante gli disse: "Lasciami mangiare questa minestra "; ma Giacobbe gli chiese di vendergli la primogenitura ed Esaù acconsentì e la cedette. In quell'epoca il primogenito deteneva una posizione di privilegio che lo collocava al primo posto tra gli altri fratelli e lo faceva succedere al padre come capo famiglia. Attualmente le nazioni con maggiore produzione di lenticchie appartengono al continente asiatico, in particolare: India, Iraq, Iran, Afganistan, dove vengono coltivate varietà a semi piccoli, seguono la Russia e le nazioni del Nord Africa dove prevalgono le varietà a semi grossi. Secondo i tipi questi legumi sono di colore bruno, giallo, verde o rosso ed hanno dimensioni variabili. Le lenticchie contengono molti principi nutritivi, sono molto energetiche sono i legumi più facilmente digeribili perché, in assoluto, sono i più ricchi di amido, il quale subisce rapidamente l'azione dei nostri enzimi digestivi. Le lenticchie sono ben note per il loro alto contenuto di ferro, sono anche ricche di calcio, fosforo, potassio, magnesio, vitamine B ed hanno una quantità molto elevata di proteine (20-25 per cento) mentre la percentuale dei grassi è bassa (12 per cento). Il prof. Yves Donadieu, della facoltà di Medicina dell'Università di Parigi, raccomanda questi legumi per i bambini in piena crescita, per le mamme che allattano, per i lavoratori manuali, per gli sportivi e per gli anemici. Prima di cucinarle è consigliabile lasciare le lenticchie in ammollo per circa mezza giornata, cambiando l'acqua prima di scaldarle: questa pratica oltre a ridurre il tempo di cottura, produce alcune modificazioni che ne aumentano il valore alimentare. Il consumo delle lenticchie, in Italia ed in Europa, nonostante le loro benefiche proprietà salutari, sta subendo in questi ultimi anni una forte diminuzione. Purtroppo molti si ricordano di questi gustosi legumi solamente per il tradizionale pranzo di Capodanno.