

Conoscere le erbe Settembre 2017

# EGK Newsletter

## Lenticchia

Lenticchia – *Lens culinaris* / Leguminose = Fabaceae (Leguminosae)  
Sottofamiglia: Faboideae

 Cenni storici

 Botanica e cultura

 Impiego nella  
medicina naturale

 Impiego in cucina

 Ricetta





## Cenni storici

La lenticchia deriva probabilmente dalla lenticchia selvatica = *Lens orientalis*, proveniente dall'Asia Minore, e ha fatto parte delle principali piante alimentari sin dagli esordi dell'agricoltura. Questo alimento riscuoteva già un grande successo presso gli antichi egizi e i popoli della Palestina, soprattutto tra le classi e i ceti sociali inferiori.

Accenni alla lenticchia si trovano addirittura nelle sacre scritture cristiane. Nel 1° libro di Mosè si trova il seguente passaggio (cap. 25, versi 29-34): «Giacobbe diede a Esaù il pane e la minestra di lenticchie, e questi iniziò a mangiare e a bere.»

In antichità i medici hanno bandito a lungo le lenticchie, perché erano sospettate di causare tumori. Durante il Rinascimento si riteneva che le lenticchie cotte in acqua piovana fossero meno dannose. Altri medici vedevano invece nella lenticchia un rimedio efficace contro il temuto vaiolo. In effetti, le opinioni riguardanti le lenticchie non potrebbero essere più contraddittorie.



## Botanica e cultura

Il genere *Lens*, limitato prevalentemente al Medio Oriente, comprende alcune specie con varianti estremamente differenti, di cui quella da noi maggiormente conosciuta è la *Lens culinaris*. Questa specie cresce alle nostre latitudini come pianta erbacea annuale, raggiungendo un'altezza di crescita di 20-50 centimetri. Lo stelo ramificato è lanuginoso e molto morbido. I fiori di colore da rosa a bianco sono piuttosto piccoli, e il frutto risultante è un baccello stretto e con un seme solo. Il seme ha due foglietti germinativi lenticolari che si separano alla trebbiatura.

La lenticchia non ha esigenze troppo elevate per quanto riguarda la composizione del suolo. Questo frutto prospera come coltura invernale fino ad altitudini di 1000 metri sul livello del mare. Per una buona germinazione dei semi e crescita della pianta sono però necessari inverni miti e sufficienti precipitazioni. Per lo più viene coltivata come coltura mista insieme con cereali. Il raccolto per ettaro oscilla fortemente a seconda dell'anno tra 500 e 1000 chilogrammi.



## Impiego nella medicina naturale

La lenticchia è probabilmente antica quanto l'agricoltura. Dal punto di vista medico questo legume non ha tuttavia mai raggiunto un'importanza particolare. Le opinioni sul beneficio curativo di questa pianta erano troppo contraddittorie. Nonostante ciò, in letteratura vengono tra l'altro attribuite alla lenticchia proprietà galattogoghe.

## Impiego in cucina

Se una volta aveva fama di essere il cibo dei poveri, oggi giorno la lenticchia sta vivendo nella cucina naturale un vero e proprio Rinascimento. 100 grammi di lenticchie hanno le stesse calorie di 150 grammi di carne. È però nel bilancio ecologico che questo legume ottiene risultati molto migliori.

La crema di lenticchie, per esempio con carote a pezzettini, le minestre di lenticchie con pancetta a dadini, le insalate di lenticchie e la mousse di lenticchie con insalata di mele e porri sono solo alcuni esempi di come viene riscoperto questo frutto nella cucina moderna. Le lenticchie possono essere combinate molto bene con patate, porro, sedano, cipolle e bietole da costa. Salvia, timo e maggiorana sono spezie che conferiscono una sfumatura squisita alle lenticchie.

Meno nota è tuttavia la possibilità di macinare le lenticchie insieme ad altri cereali per ottenere una farina speciale, che mostra qualità ottimali per la cottura di dolci e vari tipi di pane.



## Ricetta

### Minestra di lenticchie verdi Per 4 persone

#### ingrediente

- 250 g di lenticchie verdi
- 5 dl di acqua
- 1 cucchiaio di brodo di verdure
- 4 patate
- 1 porro di media grandezza
- 3-4 cucchiaini di uva sultanina
- 1 mela acidula
- ½ limone biologico (la buccia)
- Un po' di sale alle erbe aromatiche
- 4 cucchiaini di mezza panna acida o yogurt al naturale

Far cuocere in acqua le lenticchie verdi per 20 minuti.

Aggiungere il brodo di verdure.

Sbucciare le patate e tagliarle a dadini.

Lavare il porro e tagliarlo in striscioline di circa 1 cm di larghezza.

Aggiungere le patate, il porro e l'uva sultanina alle lenticchie. Lasciar cuocere a fuoco lento fino a quando le patate sono cotte.

Tagliare la mela in quarti, togliere il centro con i noccioli e tagliare a pezzettini.

Grattugiare finemente la scorza del limone.

Aggiungere i pezzettini di mela e la scorza di limone grattugiata. Continuare a cuocere a fuoco lento per un altro minuto.

Se è presente ancora molta acqua di cottura, la si deve eliminare.

Se necessario, insaporire con un po' di sale alle erbe.

Arricchire ciascuna porzione con un cucchiaino di mezza panna acida.