

LA SCHEDA: le lenticchie

Le lenticchie sono leguminose appartenenti alla famiglia delle *Fabaceae*. Il frutto, un baccello corto e appiattito, contiene due semi le cui dimensioni variano notevolmente in base alle cultivar (da 4-5 a 6-7 mm); la colorazione vira dal tipico marrone chiaro, più o meno intenso, fino al rosso, arancione o nero di particolari varietà. In Italia, sono molto apprezzate quelle di Castelluccio di Norcia e di Altamura, che hanno ottenuto dall'Unione Europea il riconoscimento di indicazione geografica protetta (IGP).

Che cosa contengono

Sul piano nutrizionale, le lenticchie vantano un ottimo apporto proteico, una buona quantità di carboidrati e un basso contenuto di lipidi. Sono ricche di fibre e micronutrienti, quali ferro, potassio, fosforo, e zinco, oltre che di vitamine del gruppo B. Importante è il contributo di folati, che però decade con la bollitura in acqua. Da segnalare il contenuto di polifenoli antiossidanti e di fitosteroli che limitano l'assorbimento intestinale del colesterolo. Seppure in quantità minori rispetto ad altre leguminose, le lenticchie contengono d'altra parte acido fitico, un ben noto antinutriente, in grado di legarsi ad alcuni minerali, soprattutto ferro e zinco, limitandone l'assorbimento a livello intestinale. La quantità di acido fitico viene ridotta dall'ammollo, specie se prolungato, sostituendo l'acqua un paio di volte.

Contenuto medio di energia e nutrienti in 100 grammi di lenticchie

	Crude	Cotte	In scatola
Energia (kcal)	352	116	74
Acqua (g)	8,2	69,6	80
Proteine (g)	24,6	9,02	5
Lipidi (g)	1,06	0,3	0,4
Carboidrati (g)	63,3	20,1	10,7
Fibra (g)	10,7	7,9	5,3
Ferro (mg)	6,5	3,3	1,2
Calcio (mg)	35	19	19
Sodio (mg)	6	2	399
Potassio (mg)	677	369	208
Fosforo (mg)	281	180	77
Zinco (mg)	3,2	1,2	0,5
Tiamina (mg)	0,8	0,16	0,11
Riboflavina (mg)	0,2	0,07	0,04
Vitamina C (mg)	4,5	1,5	tr
Folati (µg)	479	181	18

Fonte: Modif. da USDA - National Nutrient Database e BDA-IEO.

Che cosa bisogna sapere

Il consumo di lenticchie, come di altri legumi, è stato associato alla riduzione del rischio di malattie croniche, quali diabete, obesità e malattie cardiovascolari, attribuibile alla presenza in questi alimenti di diversi composti bioattivi. L'alto contenuto di fibre e il basso indice glicemico possono facilitare il controllo dell'appetito, aumentando il senso di sazietà e contribuendo quindi a tenere sotto controllo il peso corporeo. Consumate in combinazione con i cereali, le lenticchie diventano un'ottima fonte proteica con un profilo aminoacidico completo. La porzione media secondo i LARN corrisponde a circa 50 g di lenticchie secche, 150 g se già cotte o in scatola. La presenza di oligosaccaridi fermentescibili negli strati più esterni dei semi, seppure in grado di svolgere un effetto prebiotico, è la principale causa dei comuni problemi intestinali associati al loro consumo, soprattutto in alcuni soggetti particolarmente sensibili. Questo inconveniente può essere risolto eliminando le bucce con un passaverdure, oppure optando per le lenticchie decorticate, riducendo così il rischio di fermentazione.