

07 Dicembre 2021

## Lenticchie, come tradizione vuole la fortuna vien mangiando

Queste reginette dell'inverno sono l'ingrediente perfetto per rendere ancora più sfiziosi i menù.



### CONSIGLI SPECIALI

Le **lenticchie** sono le reginette dell'inverno e sanno farsi amare sulla tavola delle feste come vuole la tradizione. A farsi largo sono **molteplici preparazioni**: lenticchie in umido, lessate, al vapore, in padella o trasformate in ragù, la ricetta può variare ma di certo questi piccoli legumi non possono mancare nella notte di San Silvestro, come nelle tante **occasioni conviviali** delle festività. A renderle speciali è il loro carattere gustoso, ma anche le virtù nutrizionali che ne fanno un vero concentrato di fibre, vitamine e minerali. Stiamo inoltre parlando di una **cultura molto antica**, originaria del Medio Oriente che, da secoli ha ottenuto un suo posto preciso della cucina italiana. Le varietà coltivate nel Belpaese sono tante, di queste alcuni ecotipi preziosi sono oggi tutelati da presidi Slow Food.

### Da Villalba a Ustica fino a Santo Stefano di Sessanio, lenticchie biodiverse d'Italia [1]

Le varietà di lenticchie si differenziano per colore e forma, ma anche sapore, quindi, per ogni ricetta, è bene prestare attenzione alla lenticchia consigliata, perché si presti al tipo di cottura e di abbinamento previsto. Le lenticchie sono perfette **in umido** o fatte **in padella** con un soffritto di sedano e carote, oppure ? per chi desidera restare leggero ? possono essere preparate anche **al vapore** e poi condite con olio extravergine di oliva, sale, pepe e coriandolo. Così cucinate - ma anche acquistate in scatola già lessate e poi ripassate in padella - saranno perfette per accompagnare arrostiti, **zampone o cotechino** come vuole la tradizione. Tuttavia, le lenticchie si prestano anche per uno stuzzichino a base di polenta fritta o crostoni di pane, magari preparati per un **antipasto** in versione finger-food da abbinare a vini rossi di medio corpo come un Sangiovese di Romagna Superiore Doc o al sapore pieno di un Lacrima di Morro d'Alba Doc.

## **Polpette di lenticchie di Ventotene al timo senza glutine [2]**

## **Come rendere più digeribili i legumi [3]**

Per aperitivi e antipasti si può sperimentare anche l'**hummus di lenticchie**, creato sostituendo i ceci alla classica ricetta a base di succo di limone, tahin di sesamo, aglio, prezzemolo, paprika e olio di sesamo. Questo hummus alternativo è ottimo per farcire crostini o tartine, e lo stesso vale per il **ragù di lenticchie**, una versione vegetariana dell'amata ricetta bolognese. Quest'ultimo è perfetto anche per valorizzare i primi con un tocco inaspettato. Provatelo come condimento di un piatto di **Tonnarelli**, oppure di **Tagliolini paglia e fieno**. Il ragù di lenticchie sa farsi apprezzare anche nella preparazione di **lasagne rustiche** per chi è in cerca di un'alternativa alla carne. Tra i primi s'impone inoltre la tradizionale **zuppa di lenticchie** che si può insaporire con spezie carminative come **cumino o cardamomo**, senza dimenticare il divino **alloro**. Nella versione in brodo le lenticchie si sposano bene anche con i funghi, da combinare con cereali come orzo o farro perlato. Come altri legumi le lenticchie sono inoltre un ingrediente speciale per polpette e hamburger vegetariani, meno legati alle tradizioni natalizie, questi preparati a base di lenticchie possono essere un'interessante alternativa sulle le tavole di tutti i giorni.

## **Alloro: un aroma divino in cucina [4]**

---

### **Links**

[1] <https://territori.coop.it/sostenibilit%C3%A0/da-villalba-ustica-fino-santo-stefano-lenticchie-biodiverse-d-italia>

[2] <https://territori.coop.it/ricette/polpette-di-lenticchie-di-ventotene-al-timo-senza-glutine>

[3] <https://territori.coop.it/consigli/come-rendere-pi%C3%B9-digeribili-i-legumi>

[4] <https://territori.coop.it/benessere/alloro-un-aroma-divino-cucina>