



LA NEWSLETTER DELLE RICETTE TIPICHE
DICEMBRE = LENTICCHIA



Le lenticchie sono i semi di *Ervum lens*, una pianta della famiglia delle Leguminose Papilionacee. Legume molto antico, è da sempre considerato la "carne dei poveri" per l'alto contenuto di proteine e ferro rispetto agli altri alimenti di origine vegetale. Attualmente in Italia ne esistono moltissime varietà caratterizzate da importanti sfumature di sapore e da differenti colori: si va dall'arancione al grigio, passando per molte tonalità di marrone. Tra le più famose ricordiamo le lenticchie di Onano (Viterbo), le lenticchie di Castelluccio di

Norcia (Perugia), le lenticchie di Santo Stefano di Sessanio (L'Aquila) e le lenticchie di Villalba (Caltanissetta).

Stagionalità delle lenticchie

Le lenticchie si raccolgono tra giugno e luglio, quando il baccello inizia a ingiallire, ma poiché il loro consumo avviene perlopiù previa essiccazione sono presenti nei supermercati durante tutto il corso dell'anno ma un grande consumo si ha nei mesi invernali soprattutto nel mese di dicembre

Quali sono le proprietà nutrizionali?

100 grammi di lenticchie secche cotte (bollite in acqua senza aggiunta di sale e scolate) apportano circa 92 Calorie



LA RICETTA: lenticchia della nonna

Gli ingredienti chiave

Procurarsi:

Dosi per 1 persona

- lenticchie - 100 g
- cipolle - 1 unità
- carote - 1 unità
- dado vegetale - 1 unità
- alloro - 1 foglia
- pepe nero - q.b.
- polpa di pomodoro - q.b.
- olio evo - q.b.

PROCEDIMENTO

Tritate cipolla e carote e soffriggete con un po'd'olio

Aggiungete le lenticchie e tostate a fiamma alta per circa 1 minuto

Aggiungete poco alla volta il brodo vegetale

Aggiungete la polpa di pomodoro

Aggiungete il pepe nero e la foglia d'alloro

Portate a cottura a fiamma bassa in pentola a pressione

Servire caldo

Possibili benefici e controindicazioni delle lenticchie

Grazie all'importante apporto di fibre le lenticchie risultano essere un valido aiuto per aumentare il senso di sazietà e facilitare il transito intestinale. Grazie all'alto quantitativo di minerali di cui sono composte, le lenticchie sono un alimento adatto in caso di affaticamento, denutrizione e anemia.

Le lenticchie contengono inoltre gli isoflavoni, composti dalle proprietà antiossidanti, utili contro i radicali liberi. La Tiamina (vitamina B1) in esse presente, inoltre, favorisce la memoria e la concentrazione, mentre la vitamina B3 (o vitamina PP) aiuta l'organismo a gestire in modo ottimale l'energia e a ridurre i trigliceridi nel sangue.

Quanto alle controindicazioni, è bene non esagerare con la quantità di lenticchie consumata – così come accade per gli altri legumi – soprattutto in caso di predisposizione a problemi intestinali come la colite, che potrebbero peggiorare con il consumo di questo alimento. Le lenticchie vanno consumate sempre previa cottura poiché quando sono crude presentano al loro interno sostanze non digeribili (che vengono distrutte durante la cottura).

PERICOLO ANISAKIS NEL PESCE

L'**Anisakis** è un nematode parassita del pesce azzurro appartenente principalmente alle specie *Anisakis simplex* e

Anisakis pegreffii capace di infettare l'uomo attraverso l'ingestione di pesce contaminato crudo o poco cotto.

Le larve di *Anisakis*, di aspetto biancastro e di 1-3 cm di grandezza, sono presenti inizialmente nell'acqua di mare e risalendo la catena alimentare si insediano nei **visceri dei pesci** per poi migrare, dopo la morte dell'ospite, nei **muscoli** ed essendo spesso **visibile anche ad occhio nudo**. Se ingerito dall'uomo, l'*anisakis* non riesce a completare il ciclo vitale ma può penetrare la mucosa gastrica o intestinale umana causando la **patologia "Anisakiasi"** oppure provocando, nei casi più gravi, l'anafilassi nei soggetti **allergici** anche attraverso ingestione di proteine residue o parti del parassita.

Il **Crena** (Centro di Referenza Nazionale per le Anisakiasi) ha rilasciato l'elenco delle specie ittiche più frequentemente attaccate dal parassita tra spiccano cui **lo sgombro, il merluzzo, il totano e le alici**.

È possibile **prevenire il rischio** da *Anisakis* **cuocendo correttamente il pesce**, il quanto una **temperatura a 60°C – 70°C al cuore del prodotto per circa 1 minuto** è in grado di **uccidere le larve**. Inoltre, ai sensi del Reg. CE 853/2004 sulle norme specifiche in materia di igiene per gli alimenti di origine animale, Allegato III, sezione VIII - prodotti della pesca, punto D - requisiti relativi ai parassiti, il processo di **congelamento** svolto con abbassamento della temperatura in ogni parte della massa del prodotto fino ad almeno **– 20 °C per almeno 24 ore** oppure **– 35 °C per almeno 15 ore** come **criterio di sicurezza alimentare** obbligatorio per il **pesce destinato a essere consumato crudo o poco cotto** a garanzia dell'uccisione del parassita.

Lo stoccafisso, essendo **sottoposto a processo di essiccamento all'aria fredda** per mesi, rende **l'ambiente ostile alla sopravvivenza di Anisakis**, per cui il rischio di trovare larve vive è molto basso rispetto al pesce fresco.

CSR Marche 2023-2027 intervento SRH04 prog. Id. 76702 che prevede il contributo comunitario



CSR Marche 2023-2027 intervento SRH04 prog. Id. 76702 che prevede il contributo comunitario

