

Lenticchie

La lenticchia è il seme di una pianta annuale originaria dell'Asia e del Mediterraneo. Questi semi hanno forma tondeggiante e appiattita, di colore che varia dal giallo, al verdastro fino al bruno. Il sapore delle lenticchie varia a seconda delle dimensioni e del colore, ma generalmente le più gustose sono quelle a seme piccolo. Sono un alimento caratterizzato da un alto contenuto di proteine, una buona quantità di zuccheri e una quasi inesistente presenza di grassi. Sono ricche di vitamine, di fibre, di sali minerali e contengono un alto tenore di fosforo che assicura buona salute a ossa e denti. Buona la presenza di potassio, che facilita il funzionamento della muscolatura, e di ferro, indispensabile per coloro che soffrono di anemia e per le donne con disturbi legati alla menorrea. I pochi grassi presenti sono tutti insaturi e quindi di facile digestione e utili per la prevenzione dell'arteriosclerosi. L'alto contenuto di fibra, indispensabile per il nostro organismo, è assai efficace nel processo di controllo del colesterolo. Le lenticchie sono le più digeribili fra tutte le leguminose e il loro tempo di cottura è inferiore rispetto agli altri legumi.

Lenticchie Verdi Piccole Umbre conf. da 500g, 5Kg, 25Kg

lenticchie piccole verdi, la cultivar seminata appartiene al ceppo della lenticchia di Colfiorito e viene coltivata sulle colline dell'Umbria a circa 500 metri di altitudine. Sono considerate tra le qualità più pregiate ed apprezzate, particolarmente saporite e tenere, grazie al fatto che la pellicina sottile che avvolge i semi quasi scompare dopo la cottura. Non necessitano di ammollo. Sono inoltre per tradizione coltivate biologicamente senza l'impiego di fertilizzanti e pesticidi. Tempo di cottura circa 25 minuti.

Lenticchie Verdi Piccole conf. da 500g, 5Kg, 25Kg

lenticchie verdi piccolissime e tenere, non necessitano d'ammollo. La cultivar seminata appartiene al ceppo della lenticchia di Colfiorito e viene coltivata in Italia; si presta alla preparazione di varie pietanze, dagli antipasti alle zuppe e ai contorni. Si può abbinare ad un ottimo zampone o ad un cotechino. Tempo di cottura circa 30 minuti.

Lenticchie Verdi Giganti conf. da 500g, 5Kg, 25Kg

lenticchie verdi Laird, diametro 6mm, ideali per minestrone, insalate e contorni. Non necessitano di ammollo prima della cottura.

Lenticchie Rosse Piccole conf. da 500g, 5Kg, 25Kg

lenticchie rosse Crimson, piccole, simili a quelle di Pantelleria, adatte a contorni e insalate. Non necessitano di ammollo.

Lenticchie Rosse decorticate conf. da 500g, 5Kg, 25Kg

lenticchie rosse Crimson decorticate, il cui utilizzo è molto diffuso in Medio Oriente. Essendo prive della pellicina esterna si prestano a cotture veloci e si sciolgono formando una crema delicata. Ottime per creme e puree. Non necessitano di ammollo.

Lenticchie in sacchetto di cotone conf. da 500g

lenticchie verdi Eston confezionate in sacchetto di cotone stampato, chiuso a fiocco. Ideali per le confezioni regalo natalizie.

