Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Le lenticchie vanno sempre messe a bagno?

Lun 15/02/2016 - 12:04

Le lenticchie sono una buona fonte di proteine e sono importanti per tutti, non solo per coloro che hanno scelto di alimentarsi seguendo una dieta vegetariana. Molte persone, però, sono scoraggiate dai lunghi tempi di preparazione delle lenticchie, che, prima di poter essere cucinate, vanno lasciare a bagno per alcune ore. Ecco la buona notizia: questo non è sempre necessario. Alcuni tipi di lenticchie, come le beluga (piccole e nere) o le puy (verdi) possono essere cucinate senza essere messe a bagno. Anche le lenticchie già sbucciate, come quelle rosse, possono finire subito in pentola. Le lenticchie "grandi", invece, andrebbero messe a bagno per una notte. A fine cottura le lenticchie risultano farinose all'interno e al dente all'esterno.
I tempi abbastanza lunghi di ammollo e di cottura sono determinanti al fine di evitare spiacevoli effetti sulla digestione, i quali sono causati dal carboidrato indigeribile stachiosio, che durante la fase di ammollo delle lenticchie vine rilasciato nell'acqua. Per tali ragioni si consiglia di buttare via l'acqua in cui sono state a bagno le lenticchie e bollirle in acqua fresca.

Comunicato stampa
Bolzano, 15/02/2016