

InforMatilde

LA NEWS MENSILE PER I NOSTRI LETTORI PIU'
CURIOSI



LE LENTICCHIE



STORIA E CURIOSITA'

Chiamate anche "la carne dei poveri" nel primo Dopoguerra, le lenticchie erano considerate un cibo poco costoso ma allo stesso tempo altamente nutriente e facilmente reperibile.

"Mangiare lenticchie a Capodanno porta fortuna", ma perché?

Già gli antichi romani usavano regalare un borsellino pieno di lenticchie in occasione dell'ultimo giorno dell'anno, con la speranza che queste si trasformassero in monete.

La stessa forma delle lenticchie ricorda infatti quella di una piccola monetina!

COSA CONTENGONO AL LORO INTERNO?

Sono ricche di **PROTEINE VEGETALI**, **FERRO** e tante **FIBRE** che contribuiscono a tenere sotto controllo i livelli di colesterolo nel sangue.

A NOI PIACE CUCINARLE COSI':

