

Llentia o Llentilla

2#

(*Lens culinaris* Medik. , lleguminoses o fabàcies)

Descripció

És una herba voluble, d'uns 40 cm d'alçada, que fructifica en tavelles que contenen, generalment, dues llavors anomenades llentilles. Les llavors tenen una forma semblant a una lent òptica biconvexa (la paraula lent deriva precisament del nom llatí de la lentia, *lens*). És una planta de conreu molt antiga, present ja en el neolític, i probablement originada al Pròxim Orient. Actualment, juntament amb la soia (*Glycine max*), és la lleguminosa de més consum.

A la península Ibèrica es conrea en règim extensiu a l'occident de la Meseta d'on és originària la variant pardina (petita i arrodonida) i la castellana (relativament grossa i arrodonida). A les nostres contrades, el seu conreu ha disminuït molt així com el de les altres lleguminoses.

Parts consumides: la llavor (grana)



Entre bogons



Hi ha diverses maneres de preparar les lleties, que, normalment, es mengen en sopa o en estofat, tot i que no és pas rar de consumir-les fredes, en amanides. Sovint es cuinen amb altres verdures que es van afegint al mig de la cocció, com la pastanaga (*Daucus carota*), l'api (*Apium graveolens*), la ceba (*Allium cepa*) i la patata (*Solanum tuberosum*). Entre els condiments més adients cal mencionar el lorer (*Laurus nobilis*) i l'all (*Allium sativum*). Al moment de servir les lleties es poden amanir amb un raig d'oli d'oliva (*Olea europaea*) per a millorar-ne el gust.

Al subcontinent indi, el curri de lleties (*dal*) és part de l'alimentació diària, menjat amb arròs i pa (conegut com a *roti*). Les lleties bullides i el seu brou s'utilitzen per a espessir la majoria de curris amb vegetals i, també, s'utilitzen com a farciment en les anomenades del pa paratha i del pa fregit indi. Les lletilles també són utilitzades en moltes varietats de dolços regionals.

Aliments similars:

cigró (*Cicer arietinum*), mongeta tendra i seca (*Phaseolus vulgaris*), soia (*Glycine max*) i d'altres llegums.

Rica en:

la lletia és rica en proteïnes, fibra alimentària, vitamina B1, àcid fòlic, ferro, fòsfor, potassi i coure.

Origen geogràfic

PRÒXIM ORIENT



Sabies que...

a Itàlia i Hongria menjar lleties per cap d'any, tradicionalment, simbolitza els desitjos d'un any nou pròsper, possiblement per la seva forma arrodonida, com la d'una moneda? A la tradició funerària jueva, les lleties amb ous bullits són l'aliment tradicional durant la vetlla del difunt perquè la seva forma rodona simbolitza el cicle vital des del naixement fins a la mort?

Organitza:

**FONDO
COMERC**

Amb la col·laboració de:



Ajuntament
de Santa Coloma
de Gramenet



CONSORCI PER A
LA NORMALITZACIÓ
LINGÜÍSTICA



UNIVERSITAT
BARCELONA



BBVA CX

