



Linte rosie decorticata 1 gr SANO VITA

Ce este linte?

Pe numele sau botanic din limba latina *Lens esculenta*, linte este o planta leguminoasa care creste pana la o inaltime de aproximativ 40 de centimetri. Se consuma semintele pe care le gasesti asezate cate doua in pastai. Se crede despre linte ca ar fi originara din Orientul Mijlociu, dar dovezi ale existentei ei gasim inca din Neolitic, fiind una dintre primele plante leguminoase cultivate si consumate de catre om. Chiar daca in Romania zilelor noastre linte este gatita mai mult in Ardeal (cam in acelasi mod in care o faceau si vechii daci), linte a fost mult mai apreciata in vechime: se spune ca se cultiva chiar si in celebrele gradini suspendate ale Babilonului. Obiceiurile alimentare ale modernitatii s-au schimbat si nu neaparat in bine, promovarea media axandu-se mai curand pe preparate rapide, cu gusturi modificate artificial, in defavoarea solutiilor naturale si mai putin costisitoare. Din fericire, un puternic curent de imbunatatire a alimentatiei, promovat de multe dintre vedetele autohtone si sustinut de medicii nutritionisti a evidentiat din ce in ce mai mult in ultimii ani beneficiile unor alimente mai putin cunoscute, printre care si linte, iar acestea au primit recunoasterea pe care o merita si au inceput sa fie din nou popularizate si consumate.

Proprietati si valoare nutritionala linte

Unul dintre motivele pentru care vegetarienii prefera linte este continutul sau ridicat de proteine . In plus este o sursa importanta de vitamine, cum ar fi vitamina B, vitamina E, A, C, K sau minerale precum fier, zinc, cupru, potasiu, seleniu, magneziu, fosfor, calciu sau sodiu.

Linte este satioasa, dar nu aduce organismului tau un numar mare de calorii. 100 de grame de linte fiarta contin:

- 116 calorii
- 9g de proteine
- 20g carbohidrati
- 7.9g fibre
- 0.4g grasimi
- 0g zaharuri
- 0 colesterol

Tipuri de linte

Exista mai multe tipuri de linte care difera prin colorit (de la verde la rosu, maro, negru sau auriu), textura, gust si timp de gatire, dar cel mai des intalnite sortimente de pe piata sunt linte rosie, linte verde, linte maro si linte neagra. In acest moment te vei intreba, desigur, care este cea mai buna? Nu exista un raspuns corect in aceasta privinta, gusturile consumatorilor sunt cele care vor inclina balanta. Exista linte cea mai buna in sensul de *cea mai potrivita pentru un anumit preparat* si despre acest lucru vom discuta in continuare. Inainte de aceasta trebuie sa spunem insa ca toate tipurile de linte au compozitie nutritionala similara si aduc organismului tau aceleasi beneficii.

Linte rosie - este sortimentul pe care il poti include cel mai usor in bucataria ta, pentru ca are cel mai scurt timp de gatire (minim 15 minute), se inmoaie destul de mult la fierbere, motiv pentru care constituie baza potrivita pentru piureuri, pateuri vegetale, supe creme, dar si placinte absolut senzationale. Pe blogul Sano Vita vei gasi o mare varietate de retete cu linte pentru toate gusturile, cu ajutorul carora poti sa experimentezi si sa te bucuri de toate beneficiile acestei legume.

Linte verde - are un gust usor de piper care este cu atat mai intens cu cat nuanta de verde a semintelor este mai intensa, la randul sau. Reprezinta varietatea cu cel mai lung timp de gatire (dar, desi lung, mult mai scurt decat in cazul fasolei), de aproximativ 45 de minute. Cel mai mare avantaj al folosirii acestui tip de linte este faptul ca boabele nu se sfarama, ci isi pastreaza forma rotunda, de lentila, care a dat si numele legumei (*lens* in limba latina inseamna *lentila*). Chiar si atunci cand sunt complet fierte, ele raman ferme, asadar se potrivesc de minune mai ales in salate, dar si in tocanite sau pilafuri.

Linte maro - O varietate de linte cu un timp mediu de fierbere si gatire, de 20-30 de minute. Sigur, poate fi gatita si mai mult, dar se va sfarama si vei pierde unul dintre cele mai importante calitati ale unui preparat: textura. O poti include cu incredere in supe, carora le va da un gust delicios si un continut crescut de proteine.

Linte neagra - Are gust de nuca, si se foloseste in special in bucataria indiana.

Consumul de linte: beneficii pentru sanatate

Una dintre cele mai valoroase legume, din punct de vedere al continutului nutritional si al usurintei in preparare, linte aduce organismului tau numeroase beneficii.

Lintea - beneficii pentru inima

Acidul folic, magneziul si fibrele din compozitia linte ajuta la reucerea riscului de afectiuni cardiovasculare. Un important studiu efectuat pe parcursul a 25 de ani, in cadrul caruia au fost urmariti 16.000 de subiecti de varsta mijlocie din diferite zone ale lumii a relevat un aspect absolut spectaculos: un consum mare de leguminoase cu continut de acid folic, fibre si magneziu reduce riscul de imbolnavire de afectiuni cardiovasculare cu 82%.

Lintea - beneficii pentru sistemul digestiv

Ca majoritatea legumelor, linte este foarte bogata in fibre solubile si insolubile care sprijina tranzitul intestinal, stimuleaza digestia si combat constipatia. De aici pornesc o multitudine de alte beneficii asupra sistemului circulator sau pielii, pentru ca o digestie buna reprezinta primul pas catre o sanatate infloritoare.

Lintea regleaza glicemia

Prin continutul de fibre (mai ales cele solubile), lintea ajuta organismul sa isi stabilizeze nivelul de zahar din sange, asadar este minunata, consumata cu moderatie, in alimentatia persoanelor care sufera de diabet.

Lintea scade colesterolul

Pe langa faptul ca nu contine deloc colesterol si o doza extrem de scazuta de grasimi, lintea ajuta la scaderea colesterolului *rau*. Acest lucru se datoreaza acelorasi fibre de care discutam mai devreme.

Lintea - sursa de proteine

Lintea reprezinta, alaturi de soia, o bogata sursa de proteine vegetale, importante pentru cei care au adoptat alimentatia vegetariana sau pentru persoanele care tin post. Sper deosebire de proteinele din carne, cele din soia sunt mai sanatoase, intrucat nu vin insotite de grasimi si colesterol. O cana de linte gatita asigura o treime din necesarul zilnic de proteine al unei persoane.

Lintea - sursa de energie pentru copii si sportivi

Lintea contine fier (37% din doza zilnica recomandata), element care, alaturi de proteinele de care discutam mai devreme, are rolul de a creste nivelul de energie din organism. Tot la energizare contribuie si carbohidratii cu eliberare lenta din compozitia legumei. Din acest motiv boabele de linte rosie sau verde sunt recomandate in dieta copiilor sau sportivilor, putand imbunatati atat performantele, cat si starea de bine generala.

Lintea pentru anemie

Tot datorita continutului de fier, lintea este recomandata personelor care sufera de anemie, copiilor in crestere, bolnavilor in convalescenta sau femeilor aflate la menstruatie.

Lintea pentru slabit

Fibrele care sprijina digestia si numarul mic de calorii recomanda lintea ca un bun aliment pentru persoanele care doresc sa isi mentina o silueta supla sau chiar sa scape de kilogramele in plus. Consumand linte la o masa te asiguri ca nu iti va mai fi foame multa vreme, pentru ca ea mentine pe termen lung starea de satietate.

Lintea in retete pentru bebelusi sau femei insarcinate

Datorita continutul sau de acid folic, lintea este recomandata in alimentatia femeilor gravide, mai ales in primele luni de sarcina. In alimentatia bebelusului tau o poti introduce de la varsta de 8-10 luni, in preparate de tip supe creme, piureuri sau pateuri vegetale. Pentru ele vei folosi linte rosie, care se paseaza cel mai fin si are consistenta cea mai cremoasa.

Lintea in dietele de slabire

Te intereseaza sa afli daca lintea ingrasa? Asa cum evidentiam si anterior, lintea nu are multe calorii: o portie de 200 de grame, adica o cana de linte fiarta, aduce organismului in jur de 200 de calorii. In schimb, fibrele pe care le contine regleaza nivelul zaharului in sange, imbunatatesc considerabil digestia, dau senzatia de satietate rapid si aceasta se mentine multa vreme, ceea ce inseamna ca nu vei simti nevoia de a manca o perioada mare de timp. Daca adaugam la aceste avantaje si faptul ca lintea nu contine aproape deloc grasimi, rezulta un aliment ideal de inclus in

alimentatia persoanelor care sufera de probleme cu greutatea si incerca sa elimine kilogramele in plus.

Dieta cu linte presupune consumarea acestui aliment la doua din mesele zilnice, pranz si cina, preparata in modalitati diferite, de la supa crema de linte, la tocanita, linte cu orez, piure de linte, galuste sau chiar clatite din linte. Cantitatea este limitata la o cana de linte fiarta per masa, la care se adauga diferite alte ingrediente (legume, condimente, etc.) menite sa ii aduca un plus de savoare si gust. Remarcam faptul ca, spre deosebire de alte programe de slabit rapide si restrictive, care vitregesc organismul de nutrienti importanti, dieta cu linte furnizeaza organismului tau toti nutrientii necesari unei functionari in conditii optime (proteine, carbohidrati si fibre), plus vitamine (A, B1, B2, B3, C, acid folic) si minerale (calciu, fier, potasiu, fosfor si zinc). Slabirea se va produce ceva mai lent, dar va fi una de durata, nu ai sa te mai ingrasi la loc dupa finalizarea dietei si, cel mai important, vei elimina kilogramele pastrandu-ti sanatatea.