

Nombre Común: Lenteja.

Nombre científico: *Lens esculenta*.

Familia: Fabaceae o Papilionaceae.

Género: *Lens*.



1. DESCRIPCIÓN.

IMAGEN 11. Lentejas.

La lenteja es una planta anual y herbácea, de la familia de las papilionáceas. Son de tallo débil, corto y ramificado de hasta 75 cm. de altura, con ramitas y estrías. Tiene las ovaladas y con flores blancas. Las flores están en racimos axilares de color blanquecino. Las vainas aplastadas, anchas y cortas. Normalmente cada una tiene dos semillas pardas en forma de disco de 0,5 cm de diámetro aproximadamente.

Frutos en legumbre de entre 1,5 y 2 cm de longitud en cuyo interior se encuentran dos semillas aplanadas de medio centímetro aproximadamente llamadas también lentejas que son comestibles.

Las flores se encuentran insertadas en unos pedúnculos florales en un número de una a tres. Las flores son de pequeños tamaño con dos tipos de coloraciones blancas o azules. Los frutos son de forma romboidea, con un tamaño de 7 a 20 mm donde se encuentra en el interior la semilla o semillas (como máximo 2).

2. HISTORIA.

No está muy claro el origen real de las lentejas aunque hay historiadores que lo sitúan en el Extremo Oriente, sobre el suroeste de Turquía o el norte de Siria donde parece ser que se recolectaba junto con otras plantas silvestres como la avena. Parece ser que en estas zonas todavía hoy en día se pueden encontrar la especie en estado silvestre.

No se sabe exactamente cuando empezó a cultivarse. Los primeros restos de lentejas se han encontrado en excavaciones realizadas en Siria hace más de 11.000 años. En este caso se trataba de semillas recolectadas de plantas silvestres.

Se han encontrado en restos arqueológicos turcos (y excavaciones de Halicar) semillas de lentejas cultivadas unos 5.500 años a.C., pero los restos más antiguos de su cultivo datan del año 6.600 a.C. y han sido encontrados en Israel lo que las convierte en uno de los alimentos más antiguos cultivados por el hombre con casi 9000 años de antigüedad.

Fueron ampliamente utilizadas por los egipcios que la consideraron un alimento básico, junto con las habas o el trigo. En Egipto, su poder proteico ayudó mucho a los esclavos que construían las pirámides. Se sabe que las lentejas egipcias eran rojo oscuras y de pequeño tamaño. Gesem, conocida posteriormente como Facusa, fue una ciudad egipcia que se la conoció como "ciudad de las lentejas".

Posteriormente fueron utilizadas por los griegos y por los romanos. Estos últimos las secaban y las guardaban en su despensa para realizar los famosos potajes romanos de lentejas a lo largo de todo el año. Las lentejas sirvieron de alimento al pueblo a lo largo de la Edad Media.

Sin embargo, a medida que avanzamos hacia nuestros días van perdiendo su fama, a favor de los guisantes, y quedan relegadas a un tipo de alimento utilizado habitualmente por los pobres o durante las épocas de escasez. Muchas veces se ha empleado esta legumbre para alimentar el ganado, especialmente a los cerdos.

Hoy en día se cultiva principalmente en el Extremo Oriente, norte de África y Europa. En este continente puede ser encontrada en todos los países bañados por el Mediterráneo. Por el Atlántico llega hasta Alemania.

3. PROPIEDADES.

Las lentejas principalmente son utilizadas para la alimentación humana por tener un 25% de proteínas aproximadamente y un alto contenido en hierro, aunque también se pueden aprovechar como forraje en estado verde.

La paja también se utiliza con buen resultado.

4. RECOLECCIÓN.

La lenteja es un cultivo de invierno en aquellas áreas donde los inviernos son suaves; si los inviernos son extremadamente duros se cultiva en primavera. En general, la planta está adaptada para climas frescos, aunque le perjudican las nieves y los rocíos intensos. La temperatura óptima de germinación se sitúa entre los 15 y 25° C, siendo más lenta a más baja temperatura. Es más segura y rápida la emergencia cuando la siembra se hace a profundidades de 4-5 cm. y se obtiene mayor producción de materia seca que con otras siembras más superficiales o más profundas.

Por lo general, los suelos con buenas aportaciones de materia orgánica y abundancia de óxido de hierro, dan lentejas de mejor calidad. Prefiere suelos sueltos y

profundos, perjudicándole bastante el exceso de humedad. Si el terreno es demasiado fértil se producirá un excesivo desarrollo de la planta en detrimento del fructificación.

La lenteja es por lo general un cultivo de secano, aunque se ha demostrado que con los riegos, las áreas foliares y la producción de materia seca aumentan, y se han obtenido respuestas positivas en el campo. La producción, sin embargo es sensible al exceso de agua, produciendo una merma en la producción.

El momento crítico de crecimiento más importante en la lenteja para las necesidades de agua es la floración, y un retraso de este agua produce reducción de la cosecha.

Las lentejas toleran bien la sequía, pero tienen limitada la tolerancia a la sal al sobrepasar los 5 mmhos/cm. A partir de esta conductividad empieza a haber reducción en la producción de materia seca.

5. USOS.

El cultivo de las lentejas va destinado sobre todo para alimentación humana aunque también se utiliza como planta forrajera para alimentación de ganado. El consumo de la lenteja aumenta cada vez más en el mundo de ahí viene el incremento de su tasa alimenticia de 2,8 – 3,5 Kg./persona.

La lenteja se consume básicamente por su alto contenido proteico.

6. BENEFICIOS.

La lenteja es uno de los alimentos de los que se tienen referencias muy antiguas. Actualmente cientos de millones de personas asiáticas (mayoritariamente hindúes de dieta vegetariana) encuentran en su consumo la fuente de proteínas e hierro que necesitan.

Las lentejas son aconsejables para las embarazadas, por su alto contenido en fibra y hierro que previenen de las malformaciones del feto. También son muy aconsejables para los que padecen diabetes o tienen niveles altos de colesterol.



IMAGEN 12. Tipos de lentejas.

Las lentejas pueden ser cocinadas, presentarse en puré, en forma de harina o germinadas. Deben consumirse combinadas adecuadamente para compensar otros nutrientes: ácidos grasos, vitaminas A, C y E.