



Mormanno

Le lenticchie , antico legume

di Domenico Crea



Le lenticchie sono il più antico legume, coltivato già nel 7000 a.C. in Asia . Durante l'età del bronzo si diffuse nel Vicino Oriente e nel Mediterraneo e divennero il cibo base dei Greci e dei Romani .

L'espressione "per un piatto di lenticchie", radicata nel racconto biblico di Esaù e Giacobbe, trascende da tempo i confini della narrazione sacra per diventare un modo di dire comune, indicativo di un baratto avventato, di un sacrificio eccessivo per un guadagno irrisorio.

Fu Catone a dettare alcune norme per cucinarle nel modo migliore; Galeno, celebre medico, ne sottolineò le virtù terapeutiche, La lenticchia è stata una coltura importante come grano, orzo, piselli.

Gli antichi greci non solo le hanno utilizzate nelle minestre, ma anche per fare il pane e Plinio ha descritto non solo della coltivazione di lenticchie da seme, ma anche le loro proprietà medicinali ed i modi per utilizzarle per vari rimedi.

Il famoso cuoco Apicio ha dedicato alle lenticchie diverse ricette.

Nel sesto secolo, Antimo racconta che le lenticchie devono essere cotte lentamente, e una volta cotte si dovrebbe aggiungere un poco di aceto per esaltarne il sapore e completare con un filo d'olio, coriandolo e un pizzico di sale.

Grazie al loro basso costo e alla facile reperibilità, furono definite "la bistecca dei poveri" : contengono infatti il 25% di proteine, oltre al 53% di carboidrati e dal punto di vista nutrizionale, 100 grammi di lenticchie equivalgono a 215 grammi di carne .

Oggi i dietologi le consigliano perché oltre ad essere molto digeribili sono totalmente prive di grassi e di colesterolo, ricche di fosforo, ferro e vitamine del gruppo B . Sono utili per riequilibrare i disturbi dello zucchero ematico e non contengono glutine, come conferma l'Associazione italiana Celiachia .



Per mantenerne intatte le virtù si consiglia di mettere in ammollo prima di cucinare solo le lenticchie a buccia spessa .

Ne esistono infatti diverse varietà a seme grande e a seme piccolo, e possono essere marroni, rosse (come la lenticchia egiziana) ma anche bionde .

In Italia la coltivazione è diffusa soprattutto in altopiani dove le condizioni di clima e di terreno conferiscono un altissimo pregio qualitativo al prodotto, per esempio Castelluccio di Norcia (DOP) e Colfiorito in Umbria, o Leonessa nel Lazio, ma ci sono anche quelle del Zucino e quelle di Mormanno (Cs)

conosciute nel circondario ed apprezzate e la verde di Altamura e quelle piccole e tenere di Ustica , che crescono sui terreni vulcanici dell'isola .



Le lenticchie erano il cibo base dei popoli poveri della Grecia e di Roma, tanto che il nome di una delle famiglie romane più importanti, quella dei Lentuli, deriverebbe da questo legume .

Inoltre, nel XVII secolo, proprio per la sua forma, la lenticchia diede il proprio nome latino alla lente di vetro .

Consumare questo cibo dopo la mezzanotte del 31 dicembre è da secoli una tradizione di Mormanno , già degli antichi Romani, vista come un auspicio per un anno nuovo ricco di prosperità e fortuna finanziaria .



faronotizie.it

Webmagazine di informazione, viaggi, turismo e approfondimenti culturali
