

LENTICCHIA DI USTICA



ORIGINE E DIFFUSIONE GEOGRAFICA

La Lenticchia di Ustica (specie *Lens esculenta* o *Lens culinaris*, Medik), è un ecotipo, che si è caratterizzato adattandosi alle peculiari condizioni dell'isola, anche grazie alla sapiente attività svolta dagli agricoltori di Ustica negli ultimi due secoli. È una pianta leguminosa annuale, alta 20-30 cm, a portamento eretto, con steli glabri, robusti ed ascendenti. I fiori sono piccoli, con stendardo bianco sfumato di viola, riuniti in infiorescenze ascellari racemose, composte da 2 o 3 fiori. I frutti sono baccelli con 1-2 semi, particolarmente piccoli, con peso di 1000 semi intorno ai 20 gr e diametro compreso tra 3 e 4 mm. Il colore è marrone scuro, a volte screziato di grigio. È una pianta a sviluppo annuale con ciclo autunno-vernino, che può variare da 4 a 6 mesi a seconda della data di semina, che viene effettuata tra la metà di Dicembre e la fine di Gennaio. La fioritura avviene circa 80-100 giorni dopo la semina, quindi tra la metà di Marzo e la metà di Aprile. L'allegagione si completa entro la metà di Maggio ed entro la prima settimana di Giugno la pianta è secca e la granella pronta per essere trebbiata. La resa media di granella ad ettaro è intorno ai 7-15 quintali. La zona di coltivazione della Lenticchia di Ustica è limitata all'isola di Ustica, comune in provincia di Palermo.

La lenticchia è tra le più antiche specie coltivate e secondo alcune fonti risalirebbe addirittura a 11.000 anni a.C. Come molti tra i più diffusi cereali e legumi, fu addomesticata nella Mezzaluna fertile, e durante il neolitico, intorno a 6000 anni a.C, raggiunse tutto il Mediterraneo. Se ne fa riferimento persino nella Genesi, capitolo 25, dove Esaù vende il proprio diritto di primogenitura al fratello Giacobbe proprio per un piatto di lenticchie. Ad Ustica la lenticchia giunse con i primi coloni eoliani, che nella seconda metà del 1700 si stabilirono nell'isola, disboscando e coltivando almeno 500 degli 800ha totali di superficie disponibile. Il legume trovò qui un habitat ideale, tanto da essere apprezzato dall'Arciduca Luigi d'Asburgo, che nel 1898 nel suo volume "Ustica" scriveva: "Sull'isola....si coltiva ogni sorta di leguminosa, specialmente fagioli, piselli, ceci, lupini, lenticchie, molto piccole ma gustosissime". Anche Antonio Gramsci le ricorda in alcune sue lettere durante il confino a Ustica, a cui era stato mandato dalla dittatura fascista: "A mezzogiorno si mangia: io partecipo ad una mensa

comune ...non so ancora se dovrò sbucciare le patate, preparare le lenticchie o pulire l'insalata". Per secoli questo legume ha rappresentato l'elemento trainante dell'economia isolana, basata fin dal Settecento sulla coltivazione di cereali e legumi. Le lenticchie venivano esportate a Napoli e da qui smistate nei vari mercati italiani. Questo fino a quando, negli anni Sessanta, il turismo non prese il sopravvento: con il boom di visitatori, molti coltivatori abbandonarono la terra per dedicarsi ad attività terziarie più redditizie. D'altro canto, la mancata meccanizzazione non fece che accelerare la crisi dei vecchi sistemi agricoli e l'emigrazione dei giovani. La lenticchia rimase tuttavia un prodotto simbolo, ingrediente di piatti locali e merce di scambio con il continente. Ancora oggi, visitando Ustica alla fine della primavera, talvolta è possibile assistere alla tradizionale trebbiatura tramite la "spagliatura" manuale: le piantine si calpestano con grosse pietre trascinate da asini e, con un tridente, si lanciano in aria in modo che il vento elimini la paglia. Infine le lenticchie vengono setacciate, onde eliminare pietruzze ed altre impurità

PRODUZIONE e STAGIONALITA'

Le lenticchie si raccolgono nel mese di giugno, il prodotto essiccato può essere reperito tutto l'anno

sono coltivate da sempre sui terreni lavici e fertili di Ustica e da sempre la tecnica è completamente manuale. Si seminano a gennaio e si raccolgono nella prima metà di giugno. Le tecniche di coltivazione sono fatte nel rispetto dell'ambiente e della natura, difatti non si utilizzano né concimi, né erbicidi di sorta: le erbe infestanti si tolgono con una zappetta. Le piantine si lasciano seccare nel campo, si sradicano e si fanno tanti covoni che vengono sistemati nell'aia e battuti.

La spagliatura, in passato, si faceva ancora come mille anni or sono: le piantine si calpestavano trascinando grosse pietre con gli asini e, con un tridente, si lanciavano in aria in modo che il vento di Ustica separasse la paglia dalle lenticchie. Con la nascita del Presidio è stata introdotta sull'isola la trebbia che rende l'operazione un po' meno suggestiva, ma molto più comoda e funzionale: in pratica si svolge in poche ore lo stesso lavoro che prima impegnava una famiglia per due intere giornate

CARATTERISTICHE ORGANOLETTICHE

Le lenticchie sono di colore marrone scuro con sfumature delicate verdoline,
La Lenticchia di Ustica possiede un aroma ed un gusto particolarmente intenso, rispetto alle altre varietà, mentre la sua peculiare tenerezza permette una rapida cottura, senza necessità di ammollo prima della cottura. La notevole resistenza allo spappolamento consente di mantenere un'ottima integrità del seme anche dopo la cottura. Ottima la digeribilità.

EFFETTI SALUTISTICI

Gli esperti consigliano di consumarle soprattutto in virtù delle loro proprietà antiossidanti, che agiscono positivamente sugli inquinanti a cui tutti siamo soggetti.

Le lenticchie sono anche molto ricche di tiamina, utile per migliorare i processi di memorizzazione, mentre il contenuto consistente di vitamina PP fa sì che esse abbiano anche la proprietà di fungere da potente equilibratore del sistema nervoso, con azione antidepressiva e antipsicotica. Infine, sono molto indicate per tutti coloro che necessitano di ferro, mentre sono assolutamente controindicate nei soggetti iperuricemici.

Dal punto di vista della sua composizione chimica, il seme possiede il 27,7% (in peso) di proteine; il 7,5% (in peso) zuccheri; il 3,5% (in peso) di acqua; lo 0,7 % (in peso) grassi. Si tratta del legume in assoluto più ricco in amido, quindi molto energetico. Contiene un'elevata percentuale di proteine (carenti però in aminoacidi solforati, metionina e cistina), che la rendono nutrizionalmente complementare con i cereali (carenti in lisina e triptofano); un basso contenuto di lipidi; è ricco in vitamine (A, B1, B2, C, PP); buoni sono i valori per calcio, magnesio, fosforo, potassio e ferro, quest'ultimo presente in quantità superiore (8,9 mg/100g) rispetto al contenuto della comune lenticchia (5,4 mg/100g). Tali caratteristiche permettono di integrare l'apporto di nutrienti delle altre colture praticate in zone notoriamente ricche di carboidrati. Mentre nelle lenticchie comuni reperibili in commercio il valore energetico su 100 grammi risulta di 291 kcal, in quelle di Ustica è inferiore e pari a 252 kcal.

L'ALIMENTO IN CUCINA

Cibo povero per eccellenza, le lenticchie di Ustica sono un ingrediente fondamentale della cucina locale. Le due ricette classiche sono la zuppa, arricchita con le verdure locali e profumata con basilico o finocchietto selvatico, e pasta e lenticchie, preparata con gli spaghetti spezzati. Tenere e saporite, sono un cibo facile da cucinare: non hanno bisogno di ammollo e cuociono in appena tre quarti d'ora

