

# LENTICCHIA NERA DEGLI EREI



## ORIGINE E DIFFUSIONE GEOGRAFICA

La lenticchia nera di Leonforte, o dei Monti Erei come spesso viene anche chiamata, è una delle varietà locali di *Lens esculenta*, Moench (o *Lens culinaris*, Medik), presente sin da tempi antichissimi nel territorio dell'entroterra siciliano (Leonforte e paesi vicini). Si tratta di un ecotipo locale che, come indica il nome, presenta una colorazione nera del tegumento che avvolge l'endosperma che si presenta a volte con colorazioni rossastre e a volte color panna.

E' sicuramente uno dei prodotti agroalimentari tipici del territorio leonfortese e rappresenta per le sue caratteristiche qualitative e per quelle organolettiche una delle eccellenze dell'agricoltura locale. La coltivazione di questa particolare lenticchia si perde nella notte dei tempi: molto diffusa, fino al secondo dopoguerra nel territorio del Comune di Leonforte e nei Comuni vicini, in tutti gli orti familiari era destinata esclusivamente all'autoconsumo.

Le famiglie coltivavano piccoli appezzamenti di terreno al fine di ottenere pochi chilogrammi di prodotto da utilizzare durante l'anno per soddisfare il fabbisogno in proteine e minerali, in particolare il ferro di cui questo ecotipo di lenticchia è molto ricco. Il prodotto ottenuto, infatti, era destinato in particolare alle donne durante la gravidanza ed il successivo periodo dell'allattamento.

## PRODUZIONE e STAGIONALITA'

La coltura veniva impiantata in terreni poveri ("*terri liggii*"), spesso pietrosi, sciolti (sabbiosi) che mal si prestavano ad ospitare colture più esigenti; negli stessi la pianta riusciva a ben adattarsi e a dare una discreta di produzione.

A tutt'oggi si stima che la coltivazione della lenticchia nera, a scopi commerciali, sia presente in non più di otto aziende nel territorio di Leonforte e dei Comuni vicini. La coltura, come avviene per altre colture presenti nel territorio (es. fava larga di Leonforte), si caratterizza per l'esecuzione manuale della totalità delle operazioni colturali. Le operazioni colturali precedenti la semina, come per altre leguminose,

iniziano nel periodo estivo-autunnale con un'aratura medio-profonda al fine di rimescolare gli strati del terreno, proseguono con diversi passaggi di affinamento e si concludono con l'apertura dei solchi effettuata con assolcatori mono-bi o trivomeri o con normali tiller. Negli ultimi giorni del mese di maggio, al termine delle operazioni di mietitura della fave, si inizia l'altrettanto faticosa mietitura della lenticchia; man mano che le piante cominciano ad ingiallire vengono sfalciate con l'ausilio di falci a mezzaluna ("*a radiri di turreno*") a pochi millimetri da terra, dato il portamento della pianta che risulta prostrato, e messe ad asciugare al sole in piccoli covoni (manate), dopo alcune ore, persa parte dell'umidità residua, vengono raccolti in numero di 3-4 e legati a formare dei covoni più grandi ("*i regni*").

## CARATTERISTICHE ORGANOLETTICHE

La lenticchia nera di Leonforte, si caratterizza per le dimensioni medio-piccole del seme e può essere ascritta tra le varietà di lenticchia "microsperme", cioè con seme avente dimensioni medie inferiori ai 6 mm di diametro.

Il consumatore attento può facilmente distinguerla dalle imitazioni in quanto il prodotto si caratterizza per la presenza nella massa, di semi per così dire "albini", aventi colorazione più chiara (ocracea) con piccoli puntini o lievi striature del colore nero caratteristico

## EFFETTI SALUTISTICI

In particolare, il periodico "Terra - Il multimediale dell'agricoltura", indica per questo prodotto un contenuto in ferro pari a 7,26 mg/100g (Romano, 2007), contro un valore medio di 5,4 mg/100g riscontrato nella media per le altre varietà di lenticchia (Baldoni, 1989).

Lo stesso periodico, nel numero sett/ott 2007, in un articolo inerente il prodotto, lo appella, data la sua rarità ed il pregio, come "oro nero".

Il dato sopra riportato evidenzia quindi, per la lenticchia nera di Leonforte, un contenuto in ferro superiore di almeno il 35% rispetto alla media delle altre varietà di lenticchia coltivate.

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.

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

Tra le preparazioni più classiche, ci sono le zuppe anche accompagnata ad altri vegetali. Per il suo sapore corposo è adatta alla preparazione anche di piatti più sofisticati.

