

28 Dicembre 2018

Lenticchie a mezzanotte: come favorire la buona sorte con gusto

Da sempre simbolo di abbondanza nella notte di San Silvestro, questo legume si ritrova in molteplici varietà tra le regioni italiane. Ecco un piccolo atlante per orientarsi



Sicilia

In Italia non c'è Capodanno senza lenticchie nel piatto. Se mangiate allo scoccare della mezzanotte, infatti, questi piccoli legumi garantiscono un futuro di **abbondanza e ricchezza**. L'usanza vuole così: ma che siano propiziatorie o meno, il loro gusto è ormai protagonista di ogni San Silvestro pensato a dovere. Non c'è da stupirsi dal momento che stiamo parlando di uno tra i più antichi legumi conosciuti dall'uomo che - tra l'altro - si coltiva in **molteplici varietà** anche nelle regioni italiane.

Un piccolo viaggio tra le specialità locali può cominciare attraversando **Marche e Umbria**, patria della pregiata **[lenticchia di Castelluccio di Norcia Igp](#)** [1]. Piccola e di colore marrone-verde, si coltiva sull'omonimo altopiano nel **Parco Nazionale dei Monti Sibillini**, sconfinando anche in territorio marchigiano. Si distingue per il gusto intenso e la buccia sottilissima. Ed è perfetta per la classica ricetta con zampone e cotechino di Capodanno, anche perché non richiede ammollo e cuoce velocemente. Lo stesso vale per le **lenticchie di Colfiorito**, tipiche dell'altopiano umbro a cui devono il nome. Simili per dimensioni a quelle di Castelluccio, hanno tuttavia sfumature di verde differenti. Sono tenere e di grande qualità: non richiedono ammollo e non si sfaldano con la cottura.

[Viaggio tra i legumi delle marche: idee per itinerari inaspettati](#) [2]

Passando agli scenari d'**Abruzzo** s'incontrano le **lenticchie di Santo Stefano di Sessanio** [3], rarissima varietà coltivata alle pendici del Gran Sasso, a oltre mille metri d'altitudine. **Presidio Slow food** [4], sono di colore marrone-violaceo e contribuiscono ad arricchire la **biodiversità** [5] locale. Sconfinando nel **Lazio**, i terreni della provincia di **Viterbo** regalano la Lenticchia di Onano, meglio conosciuta come **lenticchia dei Papi**. Tonda e di colore marrone chiaro, è protagonista di ricette con gli strozzapreti o di originali abbinamenti con il pesce: dal passato di lenticchie con gamberi e vongole veraci, alle lenticchie con moscardini e polenta. Tipiche della provincia di Rieti sono invece le **lenticchie del Rascino**, coltivate tra i 900 e i 1300 metri d'altitudine e oggi **Presidio Slow food** [4]. Un posto di rilievo è occupato anche dalla **lenticchia di Ventotene**, di casa nella piccola isola laziale. Cuoce in circa sessanta minuti per dare vita a piatti memorabili come la vellutata di lenticchie e cozze.

[Insalata di lenticchie di Ventotene con avocado, Lime e coriandolo](#) [6]

La **Campania** è invece patria della **lenticchia di Valle Agricola**: colore marrone scuro, medie dimensioni e protagonista del Capodanno in queste terre. Coltivate invece in **Calabria**, fra le ultime che si ritrovano percorrendo gli altipiani dell'Appennino, sono le piccole **lenticchie di Mormanno**. Mentre di dimensioni extra large ci sono le verdi **lenticchie di Altamura Igp** [7], tipiche della **Puglia**. Hanno bisogno di un ammollo di tre o quattro ore, ma sanno rendere unica qualsiasi pastasciutta o la nota zuppa con aglio e olio extravergine di oliva.

[Filetto di maiale alla Wellington con paté di lenticchia di Altamura Igp e verdure di campo alle nocciole](#) [8]

A regalare una selezione di rilievo è anche la **Sicilia**. Fra le varietà più grandi d'Italia si conta infatti la **lenticchia di Villalba**. Presidio Slow food, si lega al territorio di Caltanissetta e ha un sapore dolciastro che la rende perfetta nelle zuppe, o accompagnate al cous cous. Lo stesso vale per la nera **lenticchia di Leonforte**, tipica dei monti Erei. Piccole, scure, molto saporite e ben digeribili sono poi le **lenticchie di Pantelleria**. Mentre un'altra coltura degna di nota è infine quella delle **lenticchie di Ustica**, dalle dimensioni mini, sono coltivate seguendo ritmi naturali sui fertili terreni vulcanici dell'isola.

Links

[1] <http://www.territori.coop.it/territori/lenticchia-di-castelluccio-di-norcia-igp-piccola-rara-e-gustosa>

[2] <http://www.territori.coop.it/viaggi/viaggio-tra-i-legumi-delle-marche-idee-itinerari-inaspettati>

[3] <http://www.territori.coop.it/territori/quella-lenticchia-di-montagna-che-lotta-non-scompare>

[4] <https://www.fondazioneSlowFood.com/it/presidi-slow-food/lenticchia-di-santo-stefano-di-sessanio/>

[5] <http://www.territori.coop.it/sostenibilit%C3%A0/da-villalba-ustica-fino-santo-stefano-lenticchie-biodiverse-d-italia>

[6]

<http://www.territori.coop.it/ricette/insalata-di-lenticchie-di-ventotene-con-avocado-lime-e-coriandolo>

[7]

<http://www.territori.coop.it/territori/la-lenticchia-della-murgia-conquista-il-mondo-ed-%C3%A8-bio>

[8]

<http://www.territori.coop.it/ricette/filetto-di-maiale-alla-wellington-con-pat%C3%A9-di-lenticchia-di-italamura-igp-e-verdure-di-campo>