



Lenticchia nera dei Monti Erei, preziosa rarità di Sicilia

Piccola, rivestita di nero e dal sapore intenso. È un'eccellenza dell'agricoltura siciliana, ideale nella cucina tradizionale della stagione invernale, protagonista di zuppe e ricette originali ottime anche per il cenone di Capodanno



Lenticchie nera dei Monti Erei (Foto © Amanda Arena).

Secondo la tradizione, le lenticchie non possono mancare sulle tavole del 31 dicembre, perché sembra portino fortuna, insieme ad altri alimenti propiziatori ([scopri quali sono](#)). E alla fine di questo difficile 2020, che ha visto il mondo combattere contro la pandemia da Coronavirus, ne abbiamo davvero tanto bisogno per sconfiggere il nemico comune.

Lenticchia nera dei Monti Erei, antica varietà siciliana

Tra le numerose varietà del buon legume a forma di lente, si distingue la **Lenticchia nera dei Monti Erei**, gioiello pregiato che nasce nel cuore della Sicilia, in provincia di Enna. Si tratta di un'antica cultivar dal gusto molto particolare e diversa da tutte le altre per la colorazione bruna del tegumento, utilizzata in saporite minestre o in piatti sofisticati a base di pesce o carne.

Chiamata anche **Lenticchia nera delle colline ennesi o di Leonforte**, è una varietà di *Lens esculenta Moench* ([Lens culinaris](#), Medik), appartenente alla famiglia botanica delle Fabaceae (Leguminose) e presente nell'entroterra ennese sin dall'antichità. È un ecotipo locale che dà vita a un prodotto identitario unico, **Presidio Slow Food dal 2018**, qualitativamente elevato per genuinità e consistenza.

Proprietà salutari e usi in cucina

Ricca di amido e, pertanto, molto energetica la **Lenticchia nera dei Monti Erei** è anche povera di

grassi, contiene tante vitamine (A, B1, B2, C, PP) ed è fortemente antiossidante per le riserve di minerali quali fosforo, potassio, magnesio e ferro. Si rivela utile per potenziare la memoria grazie alla notevole quantità di **tiamina** ed è adatta ad equilibrare il sistema nervoso con **azione antidepressiva per la presenza di vitamina PP**.

Gustosa ed aromatica, la lenticchia enense è ottima in purezza. Oltre all'uso classico in zuppe, si accosta molto bene alle verdure; è indicata per preparare contorni quali hummus o sfiziosi antipasti come crochè e polpette. Il sapore intenso e le note minerali rendono tale legume un **ingrediente raffinato da abbinare al pesce e ai crostacei**, in particolare gamberi.



Una zuppa con le lenticchie nere dei Monti Erei (Foto © Amanda Arena).

Cenni storici sulla Lenticchia nera dei Monti Erei

Nel territorio ennese la coltivazione delle lenticchie nere era molto diffusa sino al secondo dopoguerra. In prevalenza nel comune di Leonforte e in quelli limitrofi, le famiglie le coltivavano da generazioni nei propri orti, in terreni poveri e sabbiosi, per destinarle all'autoconsumo nel corso dell'anno.

Dagli anni '50 in poi la presenza di varietà più resistenti, economiche e di facile approvvigionamento, ha ridotto drasticamente le produzioni sino a causarne quasi l'estinzione. Agli inizi del 2000 pochissimi agricoltori, custodi di alcuni semi, hanno deciso di reinserire il pregiato prodotto all'interno delle proprie aziende.

Caratteristiche organolettiche

La lenticchia nera dei Monti Erei ha un seme dimensioni medio-piccole, inferiori ai 6 mm di diametro. Ha tegumento nero con l'interno rosso-brunastro e si distingue per la presenza nella massa di esemplari più chiari, quasi bianchi o "albin" con piccoli puntini scuri.

Zona di produzione

L'areale di coltivazione della lenticchia nera comprende le zone collinari della cittadina di Enna e dei comuni di Leonforte, Calascibetta e Marianopoli. Qui i terreni sono sciolti e questo legume ha trovato il proprio habitat ideale. Oggigiorno si stimano meno di cinque ettari di suoli destinati al prezioso alimento.

Tecniche di coltivazione e raccolta

La coltura della lenticchia nera avviene manualmente, senza l'uso di fitofarmaci. La raccolta è compresa tra la fine di maggio e gli inizi di giugno e il prodotto è disponibile tutto l'anno. La **tecnica di coltivazione tradizionale** prevede la preparazione del terreno con l'aratura per rimescolarne gli strati, nel periodo estivo-autunnale, prima della semina. Questa operazione colturale avviene tra gli ultimi giorni di novembre e i primi di dicembre e si effettua a filari distanziati circa un metro.

Verso la fine di maggio incomincia la mietitura delle lenticchie. A mano a mano che le piante ingialliscono, vengono sfalciate a pochi millimetri da terra mediante falci a mezzaluna. Poi sono poste in piccoli covoni ad asciugare al sole. Dopo aver perso l'umidità residua sono raggruppati e legati in numero di 3-4 a formare "i regni", fasci più grandi.

Una volta ben essiccati, sono trasportati nell'aia dove ha luogo la trebbiatura battendo e rivoltando più volte le piantine con i forconi nelle ore più calde. In tal modo i semi scendono verso il basso, si separano con l'ausilio del vento e la paglia sale in superficie. L'ultima parte del faticoso lavoro prevede un'accurata selezione dalle impurità ad opera delle donne.

Fonte: www.fondazioneSlowFood.com

Data di creazione

31/12/2020

Autore

amanda-arena