



lenticchie e prodotti tipici



Lenticchia appena conciolata, foto G. Iacoronisi

È tempo di crisi economica? Niente paura, basterà mangiare l'ultima notte dell'anno un po' di lenticchia per propiziarsi dodici mesi di prosperità. Questo vuole la tradizione popolare dettata dall'antica e sempre attuale speranza di diventare ricchi.

"Lenticula" per gli antichi romani, "lenticchia" per i contemporanei, "lenta" per i Castellucciani che in Umbria, ai piedi del monte Vettore, coltivano da tempo immemorabile questo legume.

La lenticchia, nel XVII secolo, veniva così descritta dal medico e botanico umbro Castore Durante: "estingue gli appetiti

venerei e per questo la lenticchia è molto conveniente a coloro che vogliono vivere castamente, giova ai vizi della pelle e applicata sulle ferite delle saette le salda a ferma il sangue". Ma c'è di più: alla lenticchia venivano attribuite virtù notevoli come quelle di guarire il vaiolo e di curare l'intossicazione da veleni. Nel XIX secolo, un ciarlatano fece fortuna mettendo in vendita la farina di lenticchia, spacciandola per rimedio universale dal nome misterioso. A parte empirismo e curiosità storiche la lenticchia è uno dei legumi a più alto valore nutritivo e, a differenza di quello che si pensa, anche uno dei legumi più digeribili.



Lenticchia in fiore, foto G. Iacoronisi

"campitura"

Alla fine dell'estate a Castelluccio, caratteristica frazione del Comune di Norcia e del Parco Nazionale dei Monti Sibillini, si svolge la "campitura" ossia la raccolta della "lenta", seminata a primavera, subito dopo lo sciogliersi delle nevi sul suggestivo altipiano a 1300 metri d'altitudine.

La lenticchia di Castelluccio, per la sua qualità e la sua tradizione, è uno dei prodotti in Umbria che ha il riconoscimento europeo DOP.

DOP



Preparazione del formaggio, foto G. Iacoronisi

Altrettanto nota è la produzione casearia con ricotte, formaggi freschi, stagionati e a pasta dura. La materia prima è fornita dalle greggi di pecore che pascolano liberamente nell'area. Da Norcia, inoltre, ha preso il nome l'arte della norcineria ossia della lavorazione delle carni di maiale mentre particolarmente apprezzata è la gastronomia fatta di ingredienti esclusivamente locali e di qualità: tartufi neri pregiati, farro, cicerchia, roveja, trote fario del fiume Nera, funghi dei boschi, miele del Parco Nazionale dei Monti Sibillini, cioccolata farcita al farro e tartufo....