LENTICCHIA DI USTICA

a cura dell'Associazione Lenticchia di Ustica che tutela il presidio Slow Food

Ustica è un'isola di origine vulcanica situata 36 miglia a nord di Palermo ed estesa per soli 800 ettari, su questa piccola isola si coltiva da più di due secoli una lenticchia di eccellente qualità.
Il pregio di questa lenticchia è da attribuire alla facilità di cottura e soprattutto al gusto intenso e al suo tipico aroma, nonché alle piccole quantità che se ne possono produrre, data la superficie limitata dell'isola e le difficoltà delle pratiche colturali. La lenticchia di Ustica è anche un presidio Slow Food. L'associazione Lenticchia di Ustica riunisce tutti i produttori del presidio i quali seguono il disciplinare approvato da Slow Food e utilizzano solo metodi biologici certificati. Tutte le confezioni di lenticchie di Ustica commercializzate dai produttori del presidio hanno la stessa etichetta.

IL PRODOTTO E LA SUA STORIA

La lenticchia di Ustica è un ecotipo locale, ciò significa che ha sviluppato caratteristiche uniche adattandosi all'ambiente di coltivazione. Essa si produce esclusivamente sull'isola di Ustica ed è il frutto di una selezione operata dagli agricoltori nel corso dei secoli e di un adattamento alle specifiche condizioni ambientali. Grazie al clima e ai suoli vulcanici dell'isola si determina lo sviluppo delle caratteristiche proprie del prodotto quali, la facilità di cottura , il gusto e l'aroma intensi.
La colorazione dei semi è prevalentemente marrone scuro e presenta spesso alcune tonalità grigie e vari tipi di screziature, mentre il colore interno è arancio. La variabilità nell'aspetto dei semi è indice di una biodiversità interna tipica degli ecotipi, che non si trova nelle varietà commerciali che invece hanno semi tutti della stessa dimensione e colore.
La lenticchia di Ustica appartiene al gruppo delle lenticchie microsperma, a seme piccolo, 1000 semi pesano infatti circa 20 grammi e ognuno ha un diametro intorno a 4 millimetri.
Per capire perché a Ustica si coltiva questa lenticchia bisogna sapere che alla fine del 1700 l'isola, fino ad allora rifugio di pirati, ebbe degli abitanti stabili provenienti dalle vicine isole Eolie a cui vennero affidati i terreni da coltivare. In tutta l'isola i terreni coperti dalla vegetazione spontanea vennero ripuliti e diventarono coltivabili.

Presidio Slow Food

L'ordinamento colturale più utilizzato fu quello cerealicolo in cui, seguendo i principi agronomici della rotazione, al frumento seguivano leguminose o piante ortive. L'agricoltura divenne così fiorente che fino agli anno '60 del secolo scorso molti prodotti venivano esportati. I motovelieri arrivavano con i compratori e ripartivano carichi di quintali di meloni e legumi, tra i quali la lenticchia che era richiestissima soprattutto sul mercato napoletano. Fino al secondo dopoguerra l' agricoltura rappresentò la base dell'economia e della società isolana e la pesca, se pur praticata, non ebbe mai grande rilievo. Di lenticchie ne mangiarono molte anche i confinati, che a Ustica furono presenti in grande numero durante il fascismo. Antonio Gramsci confinato a Ustica nel 1926 le cita nelle lettere dal confino anche perché rappresentavano un piatto molto frequente alla tavola dei confinati.
Successivamente l'emigrazione verso il Nord, che colpì tutto il Mezzogiorno, e l'avvento del turismo determinarono un lento ma progressivo abbandono delle campagne. L'agricoltura isolana non bastò più a soddisfare le esigenze della popolazione che ha preferito riconvertire l'economia verso guadagni più sicuri e meno faticosi, il turismo infatti rappresenta oggi la fonte di maggiore introito per l'isola, la quale possiede alte potenzialità soprattutto per la bellezza del suo mare e dei suoi fondali

LENTICCHIA DI USTICA

LA STORIA DEL PRESIDIO

Anche l'alimentazione è profondamente cambiata in questi decenni e sicuramente i legumi non rappresentano più la principale fonte di apporto proteico. Recentemente si assiste per fortuna a un ritorno a sistemi di nutrizione più equilibrati e a una maggiore attenzione ai metodi di produzione del cibo. In questo contesto si inserisce la nostra lenticchia e la collaborazione anzi il sostegno di Slow Food per il rilancio di questo prodotto. Dati i ridotti quantitativi e gli alti costi per l'esecuzione delle operazioni colturali, sostanzialmente manuali, la coltivazione della lenticchia di Ustica stava per essere abbandonata. Slow Food , soprattutto con la partecipazione al Salone del Gusto a cui i produttori sono presenti a ogni edizione dal 2000, ha aiutato ad avere visibilità e quindi a far conoscere la storia e il valore di questo legume. Oggi esiste un' associazione di 6 produttori che confeziona il prodotto con un' unica immagine e che sottoscrivendo un disciplinare assieme a Slow Food produce esclusivamente in biologico. Il metodo di trebbiatura è stato meccanizzato grazie all'aiuto della Regione Sicilia, che ha fornito ai produttori inizialmente una trebbia a postazione fissa e ora una mietitrebbia che svolge con facilità e in poche ore il faticosissimo e lungo lavoro nell'aia, metodo utilizzato fino al 2000.

La produzione è aumentata notevolmente e si è passati dai circa 20 quintali del 2000 ai circa 200 di quest'anno. Molti terreni abbandonati, sono stati rimessi a coltura, recuperando in parte il tipico paesaggio rurale fatto di piccoli appezzamenti e muretti a secco. Oltre a essere un importante sbocco economico nella realtà isolana, la lenticchia di Ustica è diventata il simbolo di un ritorno a un'agricoltura quasi dimenticata, del recupero del paesaggio e di riscoperta della identità di un isola e delle sue tradizioni.

CICLO COLTURALE

La lenticchia è una pianta annuale il cui ciclo, a Ustica, si svolge tra Gennaio e Giugno.. Il lavoro nei campi in realtà inizia alla fine dell'estate, perché prima della semina , che si effettua dalla metà Dicembre a metà Gennaio, il terreno deve essere lavorato più volte sia per favorire l'immagazzinamento di acqua durante le pioggie autunnali che seguono la siccità estiva, sia per ottenere una struttura del terreno tale da poter ospitare il seme e successivamente lo sviluppo della piantina di lenticchia. Per rendersi conto delle difficoltà in cui si svolgono le operazioni colturali bisogna considerare che gli appezzamenti sono molto piccoli, in media circa 3.000 mq, sono circondati da muretti a secco e spesso sono flagellati dalla salsedine, quindi l'utilizzo delle macchine agricole, quando possibile, è molto complicato. La fase successiva alla semina e più laboriosa è il diserbo manuale. Esso viene effettuato in primavera con una zappetta passando minuziosamente tutti i filari. Tale operazione si svolge più volte a seconda dell'incidenza delle erbe infestanti. Essa è necessaria anche per garantire il metodo biologico e quindi non usare sostanze chimiche diserbanti. Ad Aprile inizia la fioritura e agli inizi di Maggio cominciano a svilupparsi i baccelli, ognuno dei quali contiene una o due lenticchie che poi matureranno verso la fine del mese. Tra la fine di Maggio e i primi di Giugno la pianta secca e solo a quel punto avviene la raccolta che prevede una fase di estirpazione della pianta e una di trebbiatura per separare le lenticchie dal resto della pianta. L'estirpazione viene effettuata quasi sempre a mano data la presenza di pietre nel terreno e data la taglia delle piante (circa 15-20 cm) che non permettono l'utilizzo di falciatrici meccaniche; questa operazione si svolge all'alba quando le piante sono ancora umide per evitare che i baccelli, se troppo secchi, si aprano e le lenticchie cadano sul terreno. La trebbiatura avviene utilizzando una mietitrebbia che data la piccola dimensione delle piante e la notevole presenza di pietre non riesce a mietere ma solo a trebbiare le lenticchie già mietute sui vari appezzamenti. Le lenticchie prima di essere confezionate vengono selezionate e sottoposte a un trattamento a freddo per evitare lo sviluppo di parassiti durante lo stoccaggio.

LENTICCHIA DI USTICA

RICETTE

La lenticchia di Ustica presenta un'ampia versatilità negli usi gastronomici anche in abbinamenti particolari, dalle salsicce ai frutti di mare. Anche una delle più prestigiose riviste della gastronomia italiana, *Il gambero rosso,* da poco si è occupata della lenticchia di Ustica inserendola tra le dieci migliori lenticchie italiane e sottoponendola a un panel test in seguito al quale è stato espresso il seguente commento: *"Piccolissima, di colore marrone scuro, una volta cotta si presenta piuttosto uniforme e compatta, con poca presenza della buccia separata dal seme. Al naso e in bocca si avvertono piacevoli e veraci le sensazioni aromatiche del legume, delicate ma abbastanza persistenti. "* Qui si parlerà della zuppa di lenticchie tradizionale che viene preparata nelle famiglie usticesi.

Per la zuppa tradizionale usticese, vengono aggiunte vari tipi di verdure, in quantità non eccessive e tali da coprire il gusto della lenticchia. Le verdure variano a seconda della stagione e del gusto di chi la mangia.

Sicuramente non potranno mancare cipolla, zucchina e pomodoro. Nella versione estiva si utilizzerà la zucchina lagenaria con i suoi germogli, detti tenerumi e il basilico a fine cottura. Nella versione invernale, la zucchina può essere sostituita dalla zucca rossa e il tenerume dalla bieta. A piacere posono essere aggiunte patate. Ulteriori versioni prevedono la presenza di sedano, cavolfiore o broccoletti. Per aromatizzare vengono usate foglie di finocchio selvatico o rosmarino e molto spesso aglio. Sempre a piacere si può aggiungere del peperoncino.

Le lenticchie vanno cotte in acqua fredda portata lentamente a ebollizione, l'acqua và dosata in modo da ottenere la giusta consistenza della zuppa. Per facilitare la cottura non bisogna mettere sale e mescolare fino a quando le lenticchie non sono del tutto morbide. Le verdure possono essere soffritte in olio extravergine di oliva prima di essere aggiunte o possono essere messe a crudo contemporaneamente alle lenticchie. Nel piatto si aggiunge sempre un po' di olio extravergine di oliva crudo. La zuppa si può mangiare da sola o accompagnata da crostini a piacere strofinati con aglio crudo.

Per un pasto completo ed equilibrato per l'apporto di carboidrati e proteine si può aggiungere la pasta, tradizionalmente gli spaghetti spezzati.

SETTEMBRE 2012