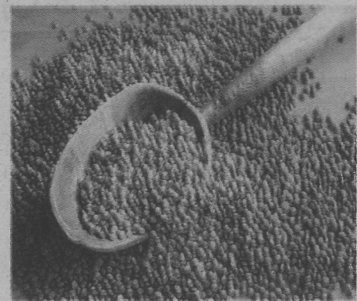


La «lenticchiata» tra storia e degustazioni

LA RICETTA

La tipica zuppa isolana

- Ingredienti per quattro persone
- 200 gr di lenticchie
- 50 gr di lardo o di pancetta
- mezza costa di sedano
- qualche pomodorino fresco
- 1 spicchio d'aglio
- origano
- peperoncino
- olio extravergine
- sale



pagina a cura di
ROBERTO CAMPAGNA

Lenticchie di Ventotene La riscoperta dei sapori

Prodotti tipici Minute, sode e compatte, reggono molto la cottura. Sono utilizzate per preparare la zuppa locale in ciotole di terracotta

LA SPECIALITÀ

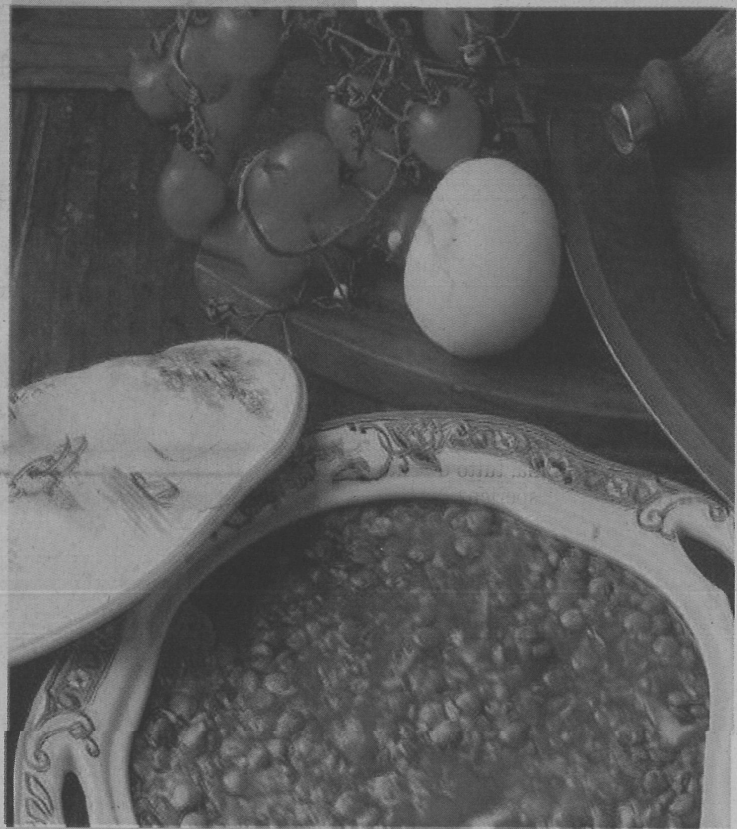
«Il sabato ci sono sempre lenticchie rosso-arancioni di Ventotene mischiate con le verdi di Castelluccio di Norcia». E' questa una minestra che il protagonista-ristoratore del racconto «Arrivano i NAM» fa mangiare a suoi amici nel proprio locale, il «Cigno Rosso» di Milano. Questo ristorante ovviamente non esiste, è frutto della fantasia dello scrittore. Ma questo non ha importanza, conta il fatto che il piccolo legume dell'isola pontina sia conosciuto anche tra i letterati. Piero Colaprico, l'autore, sa probabilmente che a Ventotene si produce solo una quarantina di quintali di lenticchie l'anno e che a Milano ne arrivano poche: un paio di cento chili. Ecco perché al personaggio del suo racconto le fa mischiare con quelle di Castelluccio di Norcia. Oltre che a Milano, arrivano anche in tre negozi di alta gastronomia di Roma, di Pordenone e di Anagni, in provincia di Frosinone. Si trovano poi a Formia, con cui l'isola è collegata giornalmente. Minute, sode e compatte, le lenticchie ventotenesi reggono molto la cottura. Vengono soprattutto utilizzate per preparare la gustosa zuppa locale, che viene consumata esclusivamente in ciotole di terracotta. Un altro tipico piatto di Ventotene è la «cianfotta», una minestra di legumi e ortaggi freschi del posto. Oltre alle lenticchie, in questa piccola isola dell'arcipelago pontino si coltivano infatti anche fave, piselli e fagioli. Ma il vero vanto dell'isola sono le lenticchie. Fino agli anni '60 se ne raccoglievano un migliaio di quintali. La



loro produzione è calata di pari passo con il progressivo calo dell'attività agricola locale.

Le tecniche colturali sono rimaste però invariate: si semina da dicembre a febbraio, secondo i terreni, prima quelli sabbiosi, poi quelli argillosi. Le condizioni ambientali e climatiche dell'isola consentono di coltivarle senza trattamenti chimici. «Per consentire un migliore adattamento ai forti venti che flagellano l'isola, gli agricoltori - si legge nella ricerca sulle leguminose del Lazio realizzata nel 2001 da Angela Piergiorganni e Domenico Pignone - hanno selezionato nel tempo un ecotipo a taglia bassa. L'abitudine

di tracciare dei solchi particolarmente profondi garantisce un'ulteriore protezione soprattutto alle piante più esposte. Si tratta di un ecotipo a seme piccolo adatto alla semina autunnale. Attualmente - sostengono i due ricercatori - le lenticchie di Ventotene, come del resto quasi tutti gli ecotipi delle piccole isole, sono praticamente sconosciute al di fuori dell'isola d'origine. A causa del loro isolamento, questi ecotipi sono fortemente esposti al rischio di erosione e di estinzione in quanto chi emigra verso la terraferma in genere va a svolgere un tipo di lavoro inurbato ed industriale e quindi difficilmente può contribuire alla diffu-



Lavare le lenticchie e metterle, in un tegame di coccio riempito con un litro d'acqua, con tutti gli altri ingredienti. Farle cuocere a fuoco lento per un paio d'ore. A fine cottura, aggiungere l'origano, e servirle sopra crostini di pane in ciotole di terracotta.



Alla fine di agosto, nella piazza principale dell'isola, si svolge la «Lenticchiata - Sapori, musiche e balli dell'antica tradizione isolana». Durante la serata, organizzata dalla Pro Loco, vengono fatti degustare la zuppa di lenticchie, la pasta cresciuta e i taralli. I contadini del posto riproducono l'«aia sotto il castello», dove è ospitato il comune. E raccontano la storia e le tradizioni del legume. Le lenticchie si raccolgono a giugno con il fresco dell'alba per evitare la fuoriuscita dei semi dai baccelli. Una volta asciugati al sole, i baccelli vengono ammucciati e di nuovo esposti al sole. Soltanto nelle ore più calde avviene la «scognatura» (la separazione dei semi). Nel pomeriggio si esegue la «ventulia»: con una pala di legno si lanciano in aria, per due o tre metri, le lenticchie miste alla pula; il vento porta via la pula più leggera e le lenticchie, che sono più pesanti, cadono nell'«aia» insieme ai residui di paglia, che vengono tolti con un ramo di ginestra passato delicatamente sulle stesse lenticchie. I baccelli che restano chiusi vengono aperti con un crivello. I legumi, raccolti in sacchi di iuta, dopo due o tre settimane, vengono sottoposti a un lavaggio per ripulirli dal tonchio. La serata finisce con il volo di una mongolfiera. ●

sione, culturale e culturale, degli ecotipi della sua isola madre. Peraltro - concludono i due ricercatori - il progressivo spopolamento delle piccole isole e la diffusione di attività turistiche tra i residenti comporta un inevitabile declino di un'agricoltura di sussistenza tipica di queste piccole comunità nei decenni passati». Stando ai documenti storici, la loro introduzione viene attribuita ai coloni insediati nel 1771 da Ferdinando IV di Borbone. Insieme ai coloni, il re di Napoli aveva inviato nell'isola anche i carcerati. Questi ultimi a spaccare le pietre e a costruire case, i primi a coltivare per l'appunto i terreni dell'isola. ●