

11 Settembre 2017

## Lenticchia di Castelluccio di Norcia Igp: piccola, rara e gustosa

Prodotto in un'area di 20 km quadrati, nel cuore del Parco nazionale dei Monti Sibillini, il legume umbro incanta durante la fioritura e a tavola conquista con il suo gusto intenso



Umbria

Tra maggio e agosto, nel cuore del **Parco nazionale dei Monti Sibillini**, è epoca di fioritura della **Lenticchia di Castelluccio di Norcia Igp**. I campi coltivati a lenticchie si tingono di mille colori e dei fiori bianchi o blu pallido del legume, un vero e proprio spettacolo della natura che ricorda una produzione d'eccellenza di questo territorio. A 1.500 metri sul livello del mare, sull'**Altopiano di Castelluccio**, frazione di Norcia in Umbria, la lenticchia cresce da tempo immemore. Già nel 3000 a.C., come dimostra il ritrovamento di alcuni semi nelle tombe neolitiche, il legume era centrale nell'alimentazione dagli abitanti di questa terra. La lenticchia è sempre stata considerata "la carne dei poveri", l'alimento che per secoli salvò la popolazione dalla fame.

Nelle condizioni più sfavorevoli, con temperature rigide e con terreni poveri di sostanze organiche, il legume resiste e, anzi, acquista **caratteristiche uniche**, a partire dal sapore, sempre molto intenso. Crescendo in un ambiente difficile, dove gli inverni sono particolarmente rigidi, la lenticchia non viene attaccata da insetti e quindi non ha necessità di trattamenti chimici. Il prodotto, coltivato in un'area di soli **20 km quadrati**, è biologico per natura. Non c'è dunque da stupirsi se la produzione è piuttosto contenuta e allo stesso tempo ricercatissima per la **grande qualità**.

Nel **1997** la piccola Lenticchia di Castelluccio di Norcia **conquista il marchio Igp** e il percorso per la valorizzazione del prodotto cresce grazie all'impegno dei produttori. La coltura della preziosa lenticchia, dal colore che va dal verde screziato al marroncino chiaro e dalla forma appiattita e tonda, comincia non appena la neve si scioglie. All'inizio della primavera cominciano le operazioni di aratura, mentre la semina avviene tra marzo e maggio. La tecnica è quella tradizionale e, nonostante il passare del tempo, il lavoro non cambia. La raccolta avviene poi nel mese di agosto che si festeggia con la Festa della trebbiatura.

**Povera di grassi e ricca di proteine** la Lenticchia di Castelluccio di Norcia Igp è un ottimo alimento che può sostituire la carne. Contiene poi **vitamine, fibre e sali minerali** come ferro, potassio e fosforo. Tra le caratteristiche più apprezzate c'è la **cottura rapida**. La sua **buccia fine**, infatti, permette di accorciare i tempi di preparazione senza ammollo. Per cuocerla basta immergerla in acqua e portarla a ebollizione per 20 minuti-30 minuti. L'ottima tenuta di cottura la rende perfetta per la preparazione di **saporite zuppe** e della pasta, di secondi e contorni. Volete gustarla in tutto il suo sapore? Durante la cottura aggiungete dadini di carota, sedano e aglio. Così otterrete una zuppa densa da servire con pane abbrustolito e un filo di olio extra vergine d'oliva. La semplicità vince sempre.

**Foto: Zyance** [1]

---

### **Links**

[1] [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Lenticchie\\_z01.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Lenticchie_z01.jpg)