

## Le lenticchie ... portano fortuna?

In molti pensano che il nome delle lenticchie derivi dalla loro forma rotonda e bombata, che somiglia proprio a quella di piccole lenti. In effetti è esattamente il contrario, sono le nostre lenti, sia quelle degli occhiali che quelle più moderne “a contatto” che prendono il nome da questi antichissimi cereali che in lingua latina erano indicate proprio con il sostantivo “lens, lentis”.

Le lenticchie in effetti rappresentano una delle prime piante che il genere umano ha coltivato; si pensa che già 7.000 anni prima di Cristo in Asia si coltivasse questo legume, che è stato alla base dell'alimentazione di tutti i popoli nomadi del neolitico, Da lì, poi furono conosciute in tutto l'area del Mediterraneo e per secoli sfamarono i Greci e poi i Romani.

Oggi sulle nostre tavole se ne fa un uso abbastanza limitato e se non fosse per la consuetudine, che persiste, di consumarle in occasione a Capodanno, quasi, quasi, nella quotidianità, non se le ricorderebbe più nessuno. In effetti non si meritano questa scarsa considerazione perché questi piccoli legumi sono ricchi, oltre che di preziose proteine vegetali, di fibre, sali minerali e vitamine. Se si abbinano con i carboidrati dei cereali (riso, orzo, grano e quindi pasta), il piatto che ne risulta diventa un pasto completo, assolutamente salubre, gradevole e anche molto poco dispendioso.

E poi le lenticchie sono l'ingrediente principale della prima pietanza cucinata, che si conosca riportata in un testo scritto; si tratta della Bibbia e in particolare di quel passo in cui Esaù vendette al fratello gemello Giacobbe la sua primogenitura solo ... “per un piatto di lenticchie”. In effetti i due fratelli gemelli erano abbastanza diversi l'uno dall'altro, ma erano anche due tipi “curiosi” Esaù era nato per primo era rossiccio e peloso, Giacobbe, invece, nato per secondo, uscì dal ventre della madre Rebecca tenendo in mano il calcagno del fratello. Crebbero entrambi, ma con abitudini e gusti diversi: “Esaù divenne abile nella caccia, un uomo della steppa, mentre Giacobbe era un uomo tranquillo, che dimorava sotto le tende. Isacco prediligeva Esaù, perché la cacciagione era di suo gusto, mentre Rebecca prediligeva Giacobbe” Fino a che non successe il fatto che ci interessa...; si legge ancora nella Bibbia: “Una volta Giacobbe aveva cotto una minestra di lenticchie; Esaù arrivò

dalla campagna ed era sfinito. Disse a Giacobbe: - Lasciami mangiare un po' di questa minestra rossa, perché io sono sfinito - (per questo fu chiamato EDOM) Giacobbe disse: - Vendimi subito la tua primogenitura-. Rispose Esaù: - Ecco sto morendo. A che mi serve allora la primogenitura?-. Giacobbe allora disse: - Giuramelo subito -. Quegli lo giurò e vendette la primogenitura a Giacobbe. Giacobbe diede ad Esaù il pane e la minestra di lenticchie; questi mangiò e bevve, poi si alzò e se ne andò. A tal punto Esaù aveva disprezzato la primogenitura”. La primogenitura non era cosa da poco: si trattava di tutti i beni del padre Isacco, compresa la “terra promessa” e della guida di tutto il popolo ebraico per sé e per i propri discendenti. Per questo ancora oggi è uso, quando si tratta di un cattivo affare, paragonare il magro compenso ad un piatto di lenticchie. Bisogna anche fare una notazione sul fatto che Esaù chiede: “Un po' di minestra rossa” si tratta in effetti delle lenticchie rosse, presenti ancora oggi nell'area egiziana.

Che le lenticchie egiziane fossero apprezzate nell'antichità è dimostrato dal fatto che ci è rimasto scritto, in un testo greco, il saluto che qualcuno rivolge al filosofo Plutarco con questa espressione: “Eppure, caro il mio Plutarco, voi che venite dalla bella Alessandria siete cresciuti con piatti a base di lenticchie e tutta la vostra città ne è piena.”

Ma nei testi greci, sia di commedie che di tragedie le citazioni di questo legume sono innumerevoli, perché si trattava di un cibo abbastanza comune, ma anche molto apprezzato. Soprattutto vengono citate zuppe e minestre di lenticchie, ma si arriva fino a tessere le lodi di pasticcini fatti con questi legumi. Naturalmente c'era anche un particolare tipo di pane confezionato con la farina delle lenticchie. Si ha notizia anche di tante altre ricette particolari e, per quanto riguarda le lenticchie, i commenti sono sempre soddisfatti.

Nella Roma antica la lenticchia è molto considerata; ce lo testimonia lo scrittore Columella nel suo libro “de re rustica” del I secolo, in cui dà consigli e indicazioni per coltivarla e per raccoglierla e per fare in modo che si conservi, perché il suo utilizzo avviene soprattutto nei mesi invernali, quando la terra è in riposo e non produce frutti.

Nel “de re coquinaria” di Apicio, contemporaneo di Columella, troviamo diverse ricette a base di

lenticchie che, in sostanza, venivano lessate e poi condite con una salsa a base di pepe, coriandolo, menta, ruta e poi per dare l'agrodolce si aggiungeva miele, salsa di acciughe e mosto cotto.

Comunque anche Plinio ne parla dicendo tutto il bene possibile dell'alto potere nutritivo delle lenticchie e soprattutto perché, secondo lui, un pasto a base di lenticchie calmava gli animi e infondeva tranquillità. Una curiosità di epoca romana è quella per la quale si vuole che l'obelisco egizio che ancora svetta in piazza San Pietro a Roma sia arrivato, per volere dell'imperatore Caligola, via mare, e che abbia attraversato il mediterraneo nella stiva di una grande nave completamente immerso, per evitare urti, in un mare di lenticchie, ancora una volta egiziane, che sicuramente, all'arrivo, furono apprezzate dal popolo anche più dell'obelisco.

Nel corso dei secoli questo piccolo legume è stato poi sempre collegato alla cattiva o alla buona sorte, a seconda di chi interpretava o lo gradiva di più o di meno. Dal medioevo inizia, si può dire la decadenza alimentare delle lenticchie, perché vengono disdegnate alle mense dei nobili. Si continua comunque a consumarle, oltre naturalmente che da parte dei poveri, per i quali tutto andava bene pur di mangiare, anche nei conventi e anche da parte delle persone dotte, che avevano capito il rapporto "qualità – prezzo" di questo alimento che nutrive bene, era gradevole e a buon mercato.

Anche in epoca rinascimentale le lenticchie non ebbero grande considerazione e, anzi, in certi ambienti furono anche disprezzate perché sembravano non essere adatte alla vita goliardica e godereccia di certi ambienti. Il medico Petronio infatti le classifica senza appello: "cibo caldo e secco, adatto a coloro che vogliono vivere castamente".

Al tempo poi del Re Sole in Francia le lenticchie venivano date come cibo ai cavalli, mentre nell'800, nei grandi trattati di cucina francesi, quando vengono menzionate, lo si fa dicendo che sono un pessimo cibo.

Nonostante questa continua decadenza arrivata fino ai nostri tempi, negli ultimi diecimila anni le lenticchie si sono sempre mangiate e crediamo anche che, sicuramente, sia arrivato il momento di invertire la tendenza e di iniziare quindi a farne un uso più continuativo e non limitato a quell'unica boccione ingurgitato a forza dopo il brindisi di capodanno con la speranza che possano portar fortuna. Forse, oggi, la loro diffusione è ostacolata dal fatto che se ne è ormai persa la cultura anche dei modi di preparazione e di cottura, per cui, molto spesso, chi fa la spesa, anche per il menù di capodanno, alla fine, preferisce acquistare il più immediato barattolo del prodotto precotto.

Nell'intento allora di spezzare una lancia in favore di questo piccolissimo legume voglio proporre una preparazione diversa dal solito contorno collegato con il cotechino e lo zampone, un piatto che vi invito a preparare e a gustare; dopodiché vi sentirete sazi e appagati, ma anche, se Plinio aveva ragione, più calmi e ben disposti nei confronti del mondo.

**Riso e lenticchie.** (dosi per quattro persone)

*Per prima cosa bisogna lessare le lenticchie. Si possono anche non ammolare, ma, trattandosi di legumi, un po' di ammollo non fa mai male e allora è bene tenerle a bagno per qualche ora; poi si cuociono in acqua leggermente salata, con salvia, aglio e un po' d'olio. Devono essere cotte, ma non scotte, nel senso che ciascuna lenticchia deve essere salda e riconoscibile alla vista, ma anche sotto i denti. Questa operazione può essere eseguita in tempi diversi rispetto alla preparazione vera e propria, come, del resto, di lenticchie se ne può lessare anche una quantità maggiore da utilizzare diversamente. In ogni caso, non utilizzate mai i tristi barattoli del prodotto precotto; a parte che hanno un cattivo sapore di conservato, a livello psicologico, non danno la stessa soddisfazione e lo stesso appagamento; si rischia di perdere il benefico effetto calmante della lenticchia. Una volta che le nostre lenticchie sono pronte e ancora nel loro brodo di cottura, in un tegame, su un fondo d'olio, si trita finemente la parte bianca di un porro, si fa insaporire e, dopo che il porro si è un po' sfatto (aiutatevi con l'aggiunta di un po' d'acqua) si alza la fiamma e, a calore vivace, si versa nel tegame un buon riso da risotti (Arborio o Carnaroli); ce ne vogliono almeno 300/350 grammi. Si fa tostare, rimestando con energia e poi si versa un bicchiere di vino bianco o, meglio, per rischiare un attimo sul gusto, ma non ve ne pentirete, un mezzo bicchiere di vinsanto, di quello buono però. Il riso si porta a cottura utilizzando il brodo delle lenticchie. Aggiustare di sale e, quando il riso è quasi cotto, diciamo tre minuti prima, si aggiungono le lenticchie scolate; prima di andare in tavola un po' d'olio a crudo e una macinata di pepe e, buon appetito ... ancora un po' e si dimenticava di dire perché le lenticchie portano fortuna ... sembra che sia perché, a parità di peso, con altri legumi, essendo molto piccole, si presentano nel piatto in numero maggiore. E siccome si sperava di guadagnare tante monete d'oro quanti erano i semi che si mangiavano, con le lenticchie se ne mangiavano di più e quindi si sperava di arricchirsi di più. Forse non è vero, ma le lenticchie sono comunque una ricchezza alimentare di per sé; è giunto quindi il momento di saperle finalmente apprezzare per il loro reale valore.*

PITINGHI