

LENTICCHIA DI TORRE COLOMBAIA

I legumi sono la fonte di proteine più economica e facilmente reperibile.

In particolare le lenticchie sono ricche di ferro e vitamine del gruppo B.

Sono un legume antichissimo (vedi la storia biblica di Esaù, del famoso piatto di lenticchie).

Anch'essa si accontenta di un terreno povero. Viene seminata a primavera e trebbiata in agosto. Essendo leguminosa, apporta azoto al terreno, per cui risulta utilissima nella rotazione tra le colture.

La varietà che seminiamo in azienda è la *occhio di pernice*, il cui seme ci siamo procurati a Colfiorito, altipiano sopra Foligno, dove si coltiva tradizionalmente la lenticchia di montagna (essendo di piccola dimensione e morbida cuoce rapidamente, in venti minuti). Si consiglia comunque l'ammollo preventivo di una notte (e di buttare poi l'acqua) in quanto in questo modo si tolgono le tossine naturali del legume.

Quando è decorticata (e quindi resa più digeribile) - o passata - può diventare la proteina quotidiana, al posto della carne, come lo è in India, per centinaia di milioni di persone.

.