



Lenticchie

La lenticchia è una specie dicotiledone annuale, ricca di proteine e di ferro. I frutti sono dei baccelli che contengono due semi rotondi appiattiti. Il loro consumo rimanda agli albori della Storia, come attesta l'episodio biblico di Esaù, nella Genesi, che vende la sua primogenitura per un piatto del prezioso frutto.

È ricca di fibre, sali minerali e vitamine, tanto da essere considerata, fin dai tempi antichi, la carne dei poveri. Alcuni studi condotti su reperti fossili, riferiscono che le lenticchie sono il legume più antico coltivato dall'uomo. Le prime tracce della loro esistenza risalgono addirittura al 7000 a.C, epoca in cui già risultano coltivazioni, specialmente in Asia e soprattutto nella regione che oggi corrisponde alla Siria. Per quanto riguarda il consumo, i Turchi le utilizzavano già dal 5.500 a.C., mentre sulla tavola degli antichi romani e greci non mancavano mai, anche se venivano utilizzate principalmente dalle classi più povere, in virtù del loro potere nutritivo ed energetico. Essendo un alimento facilmente reperibile e poco costoso, specialmente nel Medioevo e in periodi di forti carestie quando il cibo scarseggiava, questo piatto sostituiva facilmente un pasto completo, fornendo proteine e vitamine e migliorando le condizioni di salute e la resistenza alle malattie (era il "pane dei poveri").

Le lenticchie hanno un alto valore nutritivo e contengono circa il 25% di proteine, il 53% di carboidrati e il 2% di olii vegetali. Sono ricche di fosforo, ferro, vitamine del gruppo B, hanno una buona quantità di zuccheri e una scarsa di grassi, oltre ad essere ricche di sali minerali e fibre. Hanno anche un'azione antidepressiva e antipsicotica.

Lingua salmistrata

È una preparazione antica, nata per conservare la lingua bovina il più a lungo possibile. Il termine "salmistrata" deriva dal nome popolare dato al salnitro, ossia al nitrato di potassio, un conservante utilizzato nei salumi, anche in quelli tradizionali.

La lingua fa parte dei pezzi di scarto del bovino, anche se, tra tutte le frattaglie, è una delle più ricche di grasso ed è sempre presente nel classico bollito misto, dove viene abbinata alla salsa verde a base di prezzemolo.

Lentils

The lentil is a type of annual dicotyledon, rich of protein and iron. The fruits are pods that contain two rounded flat seeds. It's possible to find hints of the use of lentils during the History of humans, as for instance the biblical episode of Esaù stated in the Genesi. Esaù sold his primogeniture for a plate of this precious fruit.

The lentils are rich in fibers, mineral salts and vitamims, and for this reason it has been considered the meat of the poor since the ancient times. Few studies on fossil evidences report that the lentils are the most ancient legume cultivated by humans. The first traces of their existence have been dated to the 7000 a.C, when some cultivations have been already created, especially in Asia and in the region today known as Syria. Speaking about the use of this product, the Turks already used the lentils since 5.500 a.C., and this product was always present also on the tables of Greeks and Romans. It was mainly used by the lower classes due to its energetic and nutritive power. Being easy to find and cheap, especially during the Middle Ages and during periods of strong famines, when there was of shortage of food, this food easily substitute a complete meal, providing proteins and vitamins, and enhancing the wellness and the resistance to the diseases (it was the "bread of the poor").

The lentils guarantee an high nutritive value and contain about 25% of proteins, 53% of carbohydrates and 2% of vegetable oils. They are rich of phosphorus, iron, B vitamins, a good quantity of sugars and a low level of fats. They are also rich in mineral salts and fibers. They also provide an antidepressant and antipsychotic action.

Tongue "salmistrata" (cured tongue)

It's an ancient preparation that was invented in order to preserve the bovine tongue for the longest possible time. The term "salmistrata" descend from the popular name given to the saltpetre, that is potassium nitrate, a preservative used to preserve cured meats, also the traditional ones.

The tongue is part of the bovine scrap, also if among all the offal it's the one that offer the most abundant quantity of fat and it's always present inside the classic "bollito misto", where it's combined to the "salsa verde" (a green sauce) which is made of parsley.



Viene consumata come un salume, tagliata a fette sottili e poi utilizzata nei piatti più disparati: risotti, insalate, pasta e secondi piatti. Si abbina bene ai carciofi, alle patate, agli spinaci, al sedano, alle uova e a tutti gli ingredienti a tendenza dolce, delicati, capaci di smorzare il suo sapore intenso, aromatico e leggermente salato. La variante mantovana prevede di abbinare la lingua alla mostarda di frutta.

Il processo per ottenere la lingua salmistrata è descritto dal famoso Pellegrino Artusi, nella sua ricetta della "lingua alla scarlatta":

"Prendetene una di bestia grossa, cioè di vitella o di manzo e con grammi 20 o 30 di salnitro, a seconda del volume, strofinatela tutta finché l'abbia tirato a sé. Dopo ventiquattr'ore lavatela con acqua fredda diverse volte e, così umida, strofinatela con molto sale e lasciatela sul medesimo otto giorni, avvertendo di voltarla ogni mattina sulla sua salamoia, prodotta dal sale che si scioglie in acqua. Il modo migliore di cucinarla essendo di farla lessa, mettetela al fuoco con acqua diaccia, la sua salamoia naturale, un mazzetto guernito e mezza cipolla steccata con due chiodi di garofani, facendola bollire per tre o quattro ore. Spellatela quando è ancora a bollore, lasciatela freddare e mandatela in tavola."...si può servire anche calda, o sola, o accompagnata da patate oppure da spinaci. È un piatto da non tentarsi nei grandi calori estivi, perché c'è il caso che il sale non basti a conservarla".

Pellegrino Artusi, "La scienza in cucina e l'arte del mangiare bene" (edito in Firenze, per tipi di Salvatore Landi, 1891).

It's commonly used as cold cut, people normally cut the tongue in thin slices and then use it inside a variety of dishes: risotti, salads, pasta, second plates, etc. The tongue is easy to combine with artichokes, potatoes, spinach, celery, eggs and with all the ingredients that have a sweet and smooth tendency, and that are able to muffle the intense, aromatic and slightly salty taste of the tongue. The variation cooked in Mantova is made combining the tongue with "mostarda di frutta" (mostarda of fruits).

The process to obtain the "lingua salmistrata" has been described by the famous Pellegrino Artusi, into its recipe of "lingua alla scarlatta":

"Pick a tongue from a big animal, that is a "vitella" (heifer) or a "manzo" (steer) and rub it with 20 or 30 grams of saltpetre until the right point. This depends on the dimensions of the animal. After 24 hours you have to clean it few times with fresh water, and rub it with a lot of salt while is still humid. After that you need to leave it as it is (on the salt) for eight days. Remember to turn the tongue up side down every morning, flipping it inside the "salamoia" (brine) produced by salt melting in the water. Boiling is the best way to cook the tongue, so put it on the flame with "diaccia" water, its natural brine, bunch of herbs and half onion splint with two cloves. Now, you need to boil the tongue for three or four hours. Skin it when still warm. After that, allow the tongue to cool it down. It's time to serve it." ... it's also possible to serve the tongue warm, alone or combined with potatoes or spinach. This meal is not ideal during hot summer days, because it's possible that the salt wouldn't be able to preserve it correctly".

Pellegrino Artusi, "La scienza in cucina e l'arte del mangiare bene" (published in Firenze, per tipi di Salvatore Landi, 1891).