

SOSTENIBILITÀ

# Una prelibatezza bionda

La lenticchia bionda di Saint-Flour, in Francia, è un legume riportato in voga grazie all'impegno e alla passione di produttori locali nell'ormai lontano 1997. Oggi, questo alimento molto salutare è nuovamente apprezzato.

Testo **Sophie Dürrenmatt** Foto **Valentin Flauraud**

Sulle tracce delle lenticchie bionde giungiamo a Saint-Flour, nell'Alvernia-Rodano-Alpi. In questa regione della Francia centro-meridionale, più che altrove, il suolo vulcanico offre le condizioni perfette per una bellissima varietà di lenticchia, meno nota della sua cugina verde, che cresce fino a 1.300 metri di altitudine. Una quarantina di produttori la coltivano in un'area geografica piuttosto ristretta, tra i 15 e i 60 km in linea d'aria attorno a Saint-Flour. «La sua rinascita è cominciata nei primi anni del 1990. È un prodotto di qualità che su una determinata parcella si coltiva solo una volta ogni cinque anni», spiega Franck Le Page, responsabile della commercializzazione e collaboratore dell'Adapei, l'associazione che si occupa della logistica (vedi riquadro a pag. 57). Un altro fattore influisce sulle quantità prodotte: le condizioni atmosferiche. «I raccolti possono raddoppiare da un anno all'altro, passando da 40 a oltre 80 tonnellate».

Una volta raccolte, queste pregiate lenticchie richiedono diverse manipolazioni. «Passano tre settimane in un surgelatore a -23 °C per eliminare il tonchio, un piccolo insetto nocivo», spiega il professionista. «Abbiamo voluto evitare gas e prodotti chimici. La surgelazione è il metodo più naturale». Si procede poi ad altri tre passaggi per selezionare le lenticchie migliori: quelle dal caratteristico color biondo cenere. Le altre saranno trasformate in zuppa o farina.

**Bastien Rispal, 31 anni, collaboratore in un'azienda adattata in seno all'Adapei del dipartimento del Cantal (F), si occupa di ricevere e selezionare le lenticchie bionde di Saint-Flour.**



**2004**

l'anno in cui  
la lenticchia bionda  
di Saint-Flour  
è diventata Presidio  
Slow Food

**100**

ettari di lenticchie  
bionde di Saint-Flour  
verranno seminati  
nel 2026

**40**

è il numero di  
produttori che porta  
avanti la coltivazione  
di questa varietà



### Presidio Slow Food e approccio inclusivo

Scomparsa negli anni Sessanta a causa della bassa resa e perché la sua coltivazione è difficile, la lenticchia bionda di Saint-Flour è stata riportata in vita nel 1997 grazie alla caparbieta di alcune persone del posto. Presidio Slow Food dal 2004, oggi dà lavoro anche a collaboratori con disabilità dell'Adapei (l'associazione dipartimentale di genitori e amici di persone con disabilità intellettiva), che si occupano della selezione, delle etichette e dell'imballaggio. Un approccio inclusivo e umano che permette di dare un'occupazione a 3-7 persone, a seconda del periodo dell'anno.

### Una produzione locale impegnativa e di qualità

È il suo tipico sapore di castagna e nocciola a rendere le lenticchie bionde di Saint-Flour speciali. È una varietà che cuoce veloce, assorbe bene le spezie grazie a una pelle molto sottile ed è molto digeribile. Nella sua area di produzione la si consuma tradizionalmente calda (di solito con carne di maiale o salsicce cotte) oppure fredda in insalata. Dopo essere state raccolte con la mietitrebbia, le lenticchie vengono consegnate al centro di selezione dell'Adapei di Saint-Flour in big bag che variano dagli 800 kg alla tonnellata. Quest'anno, i circa quaranta produttori della regione hanno già previsto 100 ettari di semina.

#### Fatto N. 6

Coop collabora con l'associazione Slow Food Svizzera sin dal 2007. Insieme hanno sviluppato oltre 20 Presidi nel nostro Paese. Nell'assortimento Coop si trovano oggi circa 40 prodotti di Presidi svizzeri e stranieri.

[www.fatti-non-parole.ch/6](http://www.fatti-non-parole.ch/6)

**FATTI**  
non  
**PAROLE**