

# Lou Lioum, 'I pois servaj, il pisello selvatico

written by Rivista di Agraria.org | 14 aprile 2016

di Lucio Alciati

Il pisello selvatico appartiene alla famiglia delle leguminose ed è una specie di pisello assimilabile alla Roveja, legume ancora raramente coltivato in centro Italia, la cui classificazione botanica è attualmente incerta.

In effetti, a proposito della Roveja, nel medioevo, presso le aree montane del Cuneese (Piemonte), il pisello selvatico veniva chiamato: arbeglia, arbeilla, herbelja, termine poi tradotto in "robiglia" (detto anche ervo o moco o lero). Quindi una parola molto simile.

Inoltre la presenza medioevale di questo "pisello selvatico" viene citata nel testo anonimo del secolo X (Miracula Sancti Columbani) in cui si indica esplicitamente "*legumen pis quod rustici herbiliam vocant*".

(Notizie tratte dall'opera di Anna Maria Patrone: il cibo del ricco ed il cibo del povero-contributo alla storia qualitativa dell'alimentazione. L'area pedemontana negli ultimi secoli del Medio Evo, edito dal Centro Studi Piemontesi - Ca dë Studi Piemontéis - Torino 1989).



Semi di pois servaj

Nelle Alpi Cuneesi questo stesso legume veniva chiamato Lioum e ciò si evince dalla lettura dell'interessante pubblicazione intitolata "per antichi sentieri - itinerari culturali a Marmora e Canosio", curata da Mario Cordero per la Comunità Montana Valle Maira, edita da l'arciere (1988-1995).

Notizie tramandate a tal proposito sul ricordo della coltivazione e dell'impiego del lioum nell'alimentazione umana sono ancora vivi in pochi anziani delle nostre montagne.

Esemplare è il ricordo della sig.ra Clementina Dao di Elva citato in una delle appassionanti interviste del giornalista Angelo Burzio (Barba Bertu) sul Coltivatore Cuneese (n. 16 del 2014).

In tale intervista la signora spiegava che suo padre coltivava e macinava il pisello selvatico e lo impiegava, miscelato ad altre farine, nella panificazione. Il pane, dopo la cottura, risultava di un bel colore rossastro.

## Impiego in cucina

Oltre all'integrazione nelle farine per fare il pane, venivano anche consumati integri freschi, secchi in zuppe e in farina. Quest'ultima, mista con altre farine (es. orzo), produceva buone polentine proteiche ed energetiche. Praticamente un alimento bilanciato tra proteine e amidi. Per tali polentine, che acquisiscono con la cottura un lieve retrogusto amarognolo, si consiglia infine di condirle come la classica polenta o, specialmente, con bagna caoda. E' buona anche il giorno dopo, affettata e abbrustolita in forno.

Unici accorgimenti per i semi secchi integrali: lungo ammollo, lunga cottura, salatura al termine cottura.



Farina di pois servaj

## Proprietà nutritive

E' molto proteica è ricca di carboidrati, di fosforo. di potassio e ferro.

Ha pochissimi grassi.

## Consigli per la conservazione

Come tutte le leguminose, anche il pisello selvatico è soggetto ad attacchi di Tonchio (*Bruchus pisorum* L.), un coleottero che depone le uova, durante la campagna agraria, nel seme. Da queste uova, nel periodo di conservazione in magazzino o in dispensa, si sviluppano degli individui che si nutrono dell'interno del seme. Quando l'individuo è adulto, fora il tegumento esterno ed esce per iniziare un nuovo ciclo di infestazione.

Per ovviare a ciò si devono porre i semi maturi e essiccati in congelatore a -18 °C per almeno tre giorni. Il gelo farà morire le eventuali uova presenti all'interno dei semi.

La vitalità e germinabilità del seme non è comunque compromessa per cui possono essere seminati. Un metodo naturale e alla portata di tutti.

## Curiosità

Il lioum, in alcune aree montane, veniva anche coltivato in consociazione con l'orzo.

In tal modo il fusto dell'orzo sosteneva, nella crescita, la debole pianta del pisello e quest'ultimo forniva nutrimento all'orzo tramite la fissazione dell'azoto nel terreno da parte dei tubercoli azoto fissatori presenti nelle sue radici, caratteristica tipica delle leguminose.

Dopo la trebbiatura venivano separati i piselli dall'orzo con appositi setacci, oppure moliti assieme.

## Coltivazione

Il lioum è di facile coltivazione. Abbastanza resistente al freddo, era molto apprezzato per la brevità del ciclo, caratteristica che lo rende adatto ai climi alpini.

Veniva seminato a spaglio in tarda primavera e, a fine estate, falciato quando la pianta si presentava con circa la metà delle foglie ingiallite, essiccato al sole ed infine trebbiato. In zona pedemontana può esser seminato anche in autunno.

La coltivazione consociata (orzo-lioum o grano-lioum) permette la mietitrebbiatura meccanizzata, a maturazione completa, in campo, eliminando così la onerosa fase del taglio e della successiva essiccazione dello sfalcio. Non ha elevate esigenze idriche.

## Situazione attuale

Da quattro anni, in Valle Grana (Cuneo), è in corso una sperimentazione della coltivazione del lioum. I risultati iniziali sono buoni.

Le prospettive di una sua diffusione sono interessanti, viste le caratteristiche del prodotto e l'adattabilità della coltivazione alle valli alpine, potendo costituire una buona fonte di reddito per le aziende agricole di queste zone marginali. Al pari di altri legumi antichi, rappresenta infatti una valida alternativa nell'alimentazione umana (in particolare in quella vegetariana o vegana) e in quella animale, soprattutto negli allevamenti biologici, come fonte proteica in sostituzione della soja (attualmente per lo più d'importazione e transgenica). Non secondario il suo apporto di azoto al terreno.



Pane con farina di pois servaj

*Lucio Alciati, Perito agrario, è Presidente dell'Associazione per la promozione e la Tutela dell'antica Patata Piatlina e della Patata Ciarda della Valle Grana. Già Presidente del Consorzio dell'aglio di Caraglio (2008-2012). Promuove la rivalorizzazione dell'agricoltura tradizionale e le antiche coltivazioni della sua terra (la Valle Grana di Cuneo) attraverso la ricerca storica e la coltura diretta. E-mail: [lucio.alciati@libero.it](mailto:lucio.alciati@libero.it)*



### Consigli pratici e ricette per conservare gli ortaggi

Rita Bacchella - Edizioni L'Informatore Agrario Tutto quello che c'è da sapere per trasformare gli ortaggi di stagione in sott'oli, sott'aceti, giardiniera, crauti, e tante altre deliziose preparazioni sottovetro... [Acquista online >>>](#)