

Il Gobbo

ANNO IV N. 37
Mercoledì 14 agosto 2012

Ingredienti per 4 persone:

100 gr. di CICERCHIE, OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA, sale, rosmarino e aglio.

Preparazione:

Mettere le cicerchie a bagno per almeno un giorno cambiando due volte l'acqua.

Lessare le cicerchie per due ore e mezzo, una volta cotte mettere due fette di pane nei piatti e versare sopra le cicerchie e un po' di brodo fino a coprire il pane, condire con olio, rosmarino e un pizzico di sale.

Buon appetito.

Daniele Piselli

Lathyrus sativus - cicerchia

Un po' d'informazioni scopiate on line: "La cicerchia si semina in primavera. Raccolta manuale nel mese di Luglio, seguita da essiccazione naturale sul terreno. La trebbiatura avviene tra la seconda decade di Luglio e la prima decade di Agosto con relativa pulitura e selezione del prodotto. Seguono le fasi di vagliatura e confezionamento. Nella dieta mediterranea i legumi erano la principale fonte di proteine e rappresentavano anche una produzione fondamentale delle aziende agricole perché si alternavano ai cereali e miglioravano così il terreno impoverito dal frumento o dall'orzo. La scoperta dei concimi chimici e lo spostamento dei consumi verso le proteine animali li ha resi però "inutili" e sono così quasi scomparsi. Adesso conoscono un certo revival grazie al rilancio della dieta mediterranea ed alle numerose aziende biologiche che li hanno reintrodotti nella rotazione delle colture per la loro azione miglioratrice dei terreni. Ricchi di proteine, di fibra e di potassio, il loro utilizzo è chiaramente documentato in ricette seicentesche di zuppe e minestre. In particolare, i ceci e le cicerchie, erano un tempo presenti in ogni orto familiare ed erano componenti di nutrienti e saporiti minestroni."

Quest'anno dopo aver ascoltato i ricordi d'infanzia di Vittorio ho deciso di piantarle verso maggio. Le cicerchie una volta erano un piatto invernale che non mancava nelle tavole dei contadini. E' un legume che non teme la siccità e senza troppe fatiche assicurava un pasto per l'inverno. Vittorio da ragazzo li seminava a "strato" giù lungo l'argine del fosso, la zia Gina si ricorda come fossero durette in bocca ed Alviero non le vuole più sentir dire: "*l'inverno, quando andava male, mangiavamo fagioli, ceci e cicerchie, ceci fagioli e cicerchie... mmf quante ne ho mangiate!*". In ogni buchetta della profondità di circa dieci centimetri ho messo sette, otto semi come consigliato dallo zio Peppe; seguendo invece i dettami dello zio Vittorio le ho piantate a "*strato ma na pracetta*". Dopo una decina di giorni sono spuntati i primi germogli e dopo le innumerevoli fioriture, verso i primi di agosto, ho raccolto i frutti sia nelle piante nate dalle buchette che da quelle a strato. In realtà non le ho raccolte proprio io ma ci hanno pensato i due zii che non potevano più sopportare l'attesa... E così dopo la battitura e la scelta del seme è venuto fuori un bel raccolto così da poter assaggiare questo ormai dimenticato legume.

È possibile leggere e scaricare i vecchi numeri dal sito www.ilcastellodimontegabbione.it.

Se invece vuoi ricevere i nuovi numeri via email: danielepiselli@hotmail.com. Per qualsiasi cosa 328 8295217.



LATHYRUS sativus (cicerchia) - Montegabbione 2012

