

I PIATTI DELLA
TRADIZIONE

C I C E R C H I A .



La cicerchia, legume dall'uso antichissimo, proviene dal Medio Oriente. I Greci la chiamavano *lathiros*, i Romani *cicercula*. Nelle Marche quest'alimento povero e rustico, evoca nelle popolazioni contadine i tempi della fame e della miseria. Oggi è stato riscoperto ed è valorizzato sia per tutelare la biodiversità vegetale e l'ambiente sia quale alimento nella dieta contadina del passato.

La pianta e il seme assomigliano al cece; si adatta ai terreni poveri ed alle condizioni climatiche più difficili. Per queste sue caratteristiche di rusticità veniva diffusamente coltivata, fino al dopoguerra, sulle colline marchigiane quale fonte proteica per l'alimentazione umana. La cicerchia contiene in quantità importante vitamine B1, B2 e PP; calcio, fosforo e fibre. La colorazione del seme varia tra il grigio e il marrone maculato; l'aspetto è minuto e spigoloso.

La semina avviene in primavera, la raccolta in agosto.

La coltivazione non richiede concimazioni né interventi chimici ma è sufficiente una sarchiatura per controllare le erbe infestanti.

I baccelli essiccati vengono sgranati e i semi secchi si conservano per diversi mesi. Le diverse varietà presentano tempi di ammollo e cottura più o meno prolungati.

INGREDIENTI

80 g di cicerchia a persona • 1 spicchio d'aglio • 50 g di lardo battuto o pancetta • 2 cucchiaini di pomodoro • sale • pepe

PREPARAZIONE

Mettere a bagno la cicerchia la sera prima, (si può aggiungere un cucchiaino di bicarbonato che favorisce l'ammorbidimento dei legumi). Al mattino, gettata via l'acqua in cui è stata a bagno, risciacquarla in acqua corrente. Lessare la cicerchia, togliere con una schiumarola le piccole bucce che vengono a galla, aggiungere sale verso la fine della cottura.

A parte far soffriggere il lardo

battuto o la pancetta, aggiungere 2 cucchiaini di salsa di pomodoro, sale, pepe. Scolare la cicerchia e unirla al soffritto; aggiungere nuova acqua bollente e far bollire per 10 minuti. La frullatura di una parte della cicerchia conferisce alla zuppa una gradevole cremosità. Servire con crostini di pane tostato ed un filo d'olio extra vergine d'oliva.