



La cicerchia

di
Giuseppe
Chella

■ Nei tempi antichi la cicerchia era molto diffusa, mentre oggi questo legume è coltivato solamente in alcune zone dell'Italia centrale. Godono di una certa fama le cicerchie dell'Umbria, dell'Abruzzo, del Molise, dell'Irpinia e in diverse località si organizzano sagre dedicate a questi legumi.

La pianta della cicerchia è molto rustica, non teme le erbe infestanti, anzi le usa per arrampicarsi su di esse. Non necessita di concimazioni particolari e cresce bene dappertutto.

Un tempo, quando si dissodavano i terreni, la prima coltivazione era proprio quella delle cicerchie.

Recentemente se ne è persa la memoria tanto che le nuove generazioni non sanno cosa siano; ma oggi questo legume è rivalutato per il suo sapore e per la ricchezza dei suoi principi nutritivi.

Ha un sapore particolare che non somiglia a nessun altro legume.

Originaria del Medio Oriente, la cicerchia era chiamata dagli antichi greci *lathiros* e dai romani *cicercula* e, mescolata con la farina di grano, veniva utilizzata anche per fare il pane.

In commercio le cicerchie si trovano secche e

decorticate e si possono conservare anche per alcuni anni.

Con la farina torrefatta un tempo si faceva un surrogato del caffè.

Sono state oggi selezionate diverse varietà di questo legume, differenti per gusto, colore e dimensione; alcune sono più tenere, ma tutte hanno caratteristiche organolettiche e nutrizionali simili.

Le cicerchie sono ricche di proteine (circa il 30 per cento), poco grasse, ricche di amido, hanno molto calcio, fosforo, fibre ed hanno un contenuto di vitamine B superiore a quello degli altri legumi ad eccezione della soia; sono consigliate specialmente nell'affaticamento e nell'astenia.

Attenzione però: le cicerchie contengono una pericolosa sostanza amara e tossica, la latirina, che provoca gravi disturbi neurologici, il cosiddetto latirismo.

Per tale motivo, prima di essere cotte, devono subire un lungo ammollo (almeno una notte) in acqua salata (l'acqua va eliminata) e richiedono una prolungata e accurata bollitura.

Si consiglia un uso moderato di questo gustoso legume. ■

TAGLIATELLE CON BACCALÀ IN PUREA DI CICERCHIA

La cicerchia è un legume di non semplice reperibilità, ma se avete la fortuna di trovarlo non perdetevi l'occasione di provare qualche ricetta. Potreste realizzare ottime minestre e zuppe, ma provatele anche con patate e spezzatino, oppure in insalata con carote e sedano ed un semplicissimo condimento di olio extravergine d'oliva, sale e pepe.

Qualora non riuscite a trovare la cicerchia, in alternativa preparate la ricetta proposta con i ceci, sarà comunque squisita.

Ingredienti (4 Persone)

250 grammi di tagliatelle all'uovo, 250 grammi di baccalà, 200 grammi di cicerchia, olio extravergine d'oliva, 1 cipolla, 1 bicchiere di vino bianco secco, 1 spicchio di aglio, peperoncino, rosmarino, 2 foglie di alloro, q.b. di sale e di pepe.

Preparazione

In una padella far appassire la cipolla, tagliata finemente, in 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva. Tagliare a dadini i filetti di baccalà (precedentemente dissalati): tenere in ammollo in acqua il baccalà per un paio di giorni, avendo l'accortezza

di cambiare l'acqua ogni 6 ore circa) e versarli nella padella. Regolare di sale e di pepe, aggiungere due foglie di alloro e versarvi un bicchiere di vino bianco secco, alzare la fiamma. Quando l'alcol sarà evaporato abbassare nuovamente il fuoco e portare a cottura.

Dopo aver tenuto in ammollo per 12 ore, meglio ancora per 24 ore la cicerchia, cuocerla in abbondante acqua per un'ora e mezza. Passato questo tempo, scolare l'acqua in eccesso e passare i legumi al passaverdura. Saltare la purea ottenuta in padella con 2 cucchiaini di olio, uno spicchio di aglio, il rosmarino, il peperoncino e regolare di sale e di pepe.

Cuocere le tagliatelle in abbondante acqua salata, quando saranno ben al dente scolarle e ripassarle in padella con il baccalà. Preparare direttamente i piatti dei commensali mettendo: un mestolo di purea di cicerchia (dalla quale avrete eliminato lo spicchio di aglio e il rosmarino), sopra la quale porrete le tagliatelle con il baccalà. Servire il piatto ben caldo.

Cristina Orlandi

