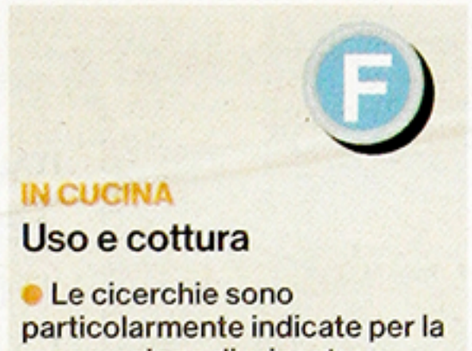
Le preziose cicerchie di Campodimele

Le caratteristiche Legume povero, piatto, sembra un sassolino
Una volta lo usavano addirittura per le stradine dei presepi

PROPRIETÀ

Campodimele è conosciuto come «il paese della longevità». I suoi abitanti sono convinti che riescano a vivere a lungo per la loro alimentazione a base di legumi, in particolare per il consumo di cicerchie. E secondo loro proprio questo tipico legume, dal sapore di lenticchia con note zuccherine simili a quelle delle favette, contribuirebbe a mantenere basso anche il tasso di colesterolo nel sangue. Tasso di colesterolo che, stando ai risultati di un vecchio studio dell'Organizzazione mondiale della sanità, in tutti i campomelani ultraottantenni risulta essere uguale a quello di un neonato. Le cicerchie campomelane sono un legume povero, piatto (sembra un cece schiacciato), minuto (il più piccolo delle tante varietà coltivate in Italia), dal colore giallino chiaro, somigliante a un sassolino, tanto che una volta lo usavano per realizzare le stradine dei presepi. Le sue proprietà salutari sono confermate dalla ricerca «Studio di Campodimele: stile di vita, caratteristiche antropometriche, abitudini alimentari, aspetti nutrizionali», curata alcuni anni fa da Pietro Cugini, docente di semeiotica e metodologia medica dell'Università «La Sapienza» di Roma. Da precisare però che questo studio attribuisce a tutta l'alimentazione dei campomelani il segreto della loro longevità. La dieta campomelana, si legge nella ricerca, non è da confondere con quella mediterranea «in cui prevale l'uso del grano, del pollo, delle uova, dei vegetali, della frutta, del vino, dell'olio, ed è modesto l'uso del sale. «A rigore, tutto ciò - precisano i ricercatori - lo si ritrova immancabilmente nell'alimentazione del cittadino campomelano, con però la forte connotazione di un ancor più contenuto uso di carne, zucchero, dolci e cloruro di sodio, di un maggior uso di farine integrali, latte, orzo e vegetali quasi del tutto banditi dalla mensa moderna (esempio, la cipolla e le cicerchie) e di un uso incontrastato dell'olio di oliva». Alimento molto ricco, in passato le cicerchie hanno costituito per i campomelani l'intero apporto proteico e amidaceo della giornata. Le consumavano con la «laina», una pasta fatta in casa con acqua a farina, o nella tipica zuppa di pane. Ma le univano anche agli altri legumi locali: fave, fagioli e ceci. Ancora oggi le mangiano solo in questi tre modi. In altre zone d'Italia invece con le cicerchie secche e macinate si ricava il «patacò», una farina con cui vengono preparate alcune pietanze come la polenta, le crespelle e le focacce fritte o al forno. Forse le cicerchie campomelane non sono adatte a essere trasformate e consumate così, ma sono tra le più ricercate e non hanno nulla da invidiare a quelle, più conosciute e apprezzate, di Serra de' Conti, in provincia di Ancona. ●



IN CUCINA

Uso e cottura

● Le cicerchie sono particolarmente indicate per la preparazione di minestre e zuppe, ma accompagnano anche tagliatelle tirate a mano. Si esalta il loro gusto con un buon soffritto di cipolle. A causa della loro buccia molto dura, hanno bisogno di una decina d'ore di ammollo prima di essere cucinate. Meglio se vengono messe a bagno in acqua tiepida e con il ricambio di un paio di volte della stessa acqua. Quest'operazione consente alle cicerchie di perdere la «latirina», un principio amaro molto simile a quello dei lupini, indigesto per l'uomo. Ecco perché è necessario salare l'acqua con cui vengono ammorbidite e dopo buttarla via. L'ammollo comunque serve soprattutto per facilitare la separazione della loro pellicina. Ben pulite, le cicerchie hanno bisogno di un'ora per cuocere. Vanno cotte in acqua (un litro per ogni cento grammi) senza sale. L'acqua deve essere portata a ebollizione a fuoco moderato. A fine cottura si consiglia di lasciarle nella stessa acqua per evitare che induriscono con il raffreddamento. Sono scarse di grassi, ricche di proteine e amido e contengono vitamine (B1, B2 e PP), calcio, fosforo e fibre. Molto salutari dunque, il loro consumo viene consigliato agli studenti e agli anziani per combattere i disturbi della memoria e l'affaticamento cerebrale. Secche si mantengono anche per un paio d'anni.

Storia, coltivazione e sagra

pagina a cura di
ROBERTO CAMPAGNA

Da anni che i campomelani dedicano alle cicerchie una sagra, che si svolge nella frazione Taverna. E tante sono le iniziative per incentivare la loro coltivazione. Attualmente se ne producono poco più di un centinaio di quintali l'anno. In passato, invece, se ne raccoglievano quasi mille. Nonostante ciò non hanno mai avuto uno sviluppo commerciale. Da sempre dunque vengono coltivate esclusivamente per il consumo domestico. E' possibile acquistarne piccole quantità direttamente dai produttori e soltanto durante il periodo di raccolta. Oltre ovviamente il giorno della sagra. Mentre si possono degustare tutto l'anno nei ristoranti del posto. Le cicerchie sono una leguminosa da granella originaria del Medio Oriente. I Greci le chiamavano «Lathiros», mentre ai tempi dei Romani erano conosciute come «Cicercula». In Italia se ne coltivano una ventina di varietà. Crescono anche in condizioni difficili (in terreni aridi e sassosi e a temperature basse) e resistono a lunghi periodi di siccità. La loro coltivazione si è ridotta drasticamente negli ultimi cinquant'anni sino quasi a scomparire. Negli anni Trenta i terreni coltivati ammontavano a più di quindicimila ettari, ora i dati non sono più disponibili a dimostrazione della loro scarsa rilevanza nel campo della produzione agricola nazionale. Negli ultimi anni, comunque, i maggiori chef italiani le hanno riscoperte e hanno rilanciato le vecchie ricette con cui venivano cucinate. Ricette povere ma gustose. Anche i piatti campomelani preparati con le cicerchie appartengono alla cucina contadina. ●