
La cicerchia

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

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.