

Cicerchia selvatica (*Lathirus articulatus* L. e *Lathirus Clymenum* L.). Famiglia: *Fabaceae*. Nomi regionali: *Cicerchia porporina*, *Cicerchia articolata*.



Cicerchia selvatica



Lathirus articulatus



Particolare del fiore.

Il nome deriva dall'accrescitivo greco *la* e *thero* che significa *io riscaldo*, per significare che la pianta ha caratteristiche riscaldanti.

Alcuni sostengono che la pianta è diffusa solo in Sicilia e in Sardegna, con l'eccezione di qualche esemplare in Basilicata e in Liguria, ma le foto provano l'esistenza in Molise, dove le immagini sono state scattate e precisamente nel sito archeologico di Pietrabbondante (Is), ma posso testimoniare di averla incontrata un po' ovunque.

Descrizione: È pianta erbacea annuale, con fusti glabri e alati, rampicanti. Fiori a calice tubolare, dentato, corolla rossa, papilionacea. Frutti racchiusi in baccelli simili, ma più corti, di quelli del Pisello. Cresce in terreni aridi e in luoghi erbosi.

Il suo uso è limitato in cucina dove si utilizzano i semi consumati lessi o in zuppe come i piselli. Molto diffuso fu l'uso nei periodi delle due guerre mondiali a causa della carestia, successivamente ne è stato vietato il consumo per la grave malattia, il latirismo, che comporta gravi problemi alla motilità degli arti inferiori, in caso di consumo frequente.

La cicerchia selvatica, comunque ha le stesse proprietà ed usi della cicerchia coltivata e gli stessi contenuti in sali minerali e vitamine, in particolare B e PP.

Di seguito si riportano alcune ricette di cucina a base di cicerchie, ricordando che si possono usare sia quelle coltivate che quelle selvatiche.

Zuppa di cicerchia alla molisana: Ingredienti per 4 persone: 300 gr di cicerchie secche, 2 etti di pancetta stagionata, mezzo bicchiere d'olio d'oliva, 1 costa di sedano, 1 rametto di rosmarino, 2 spicchi d'aglio, 10 pomodorini, sale, pepe o peperoncino, mentuccia, 4 belle fette di pane tostato.

Mettere a bagno le cicerchie, dal primo pomeriggio del giorno precedente, con un pizzico di bicarbonato.

Scolare le cicerchie e sciacquarle per eliminare il bicarbonato di sodio. Lessare in un tegame di terracotta le cicerchie, a fuoco lento, con due spicchi d'aglio e un rametto di rosmarino, fino a completa cottura.

In un tegame versare 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, il trito di sedano, il peperoncino e la pancetta fatta a cubetti e far rosolare per qualche minuto.

Aggiungere i pomodorini tagliati in quattro, le cicerchie scolate, avendo cura di conservare l'acqua di cottura per bagnare durante la cottura successiva, e cuocere a fuoco lento per 30 minuti, avendo cura di bagnare con l'acqua messa da parte. Infine aggiustare di sale e pepe.

Sistemare nei piatti il pane tostato, intero o meglio se fatto a dadi, versare la zuppa, irrorare con un bel filo di olio extravergine d'oliva, insaporire con trito di mentuccia.

Altra zuppa: Ingredienti per 4 persone: 300 gr di cicerchie poste preventivamente a bagno per 20 ore; 1 rametto di finocchietto selvatico, 1 costa di sedano, 70 gr di pancetta affumicata, 2 spicchi d'aglio, 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, 1 cipolla, 200 gr di pelati, sale, pepe, mentuccia e prezzemolo e una foglia di basilico; pane tostato a dadi.

Lessare le cicerchie in acqua con no spicchio d'aglio e il finocchietto per due ore; mettere da parte l'acqua di cottura. In un tegame di terracotta versare 2 cucchiaini di olio, trito di odori (aglio, sedano, cipolla, prezzemolo, 1 foglia di basilico), dopo un minuto aggiungere la pancetta spezzettata e far rosolare, aggiungere i pomodori, sale e pepe e far cuocere per 10 minuti. A parte versare nel mixer 2 mestoli di cicerchie scolate, tenendo da parte l'acqua di cottura, e frullare. Aggiungere la purea di cicerchie nel sugo, aggiungere il resto delle cicerchie, allungare con acqua di cottura e far cuocere ancora per 15 minuti; insaporire di sale e pepe q.b., sistemare i dadini di pane tostato nel fondo dei piatti; versarvi la zuppa, aggiungere un altro filo d'olio extravergine e la mentuccia tritata.

Zuppa di cicerchia con patate: Ingredienti: 400 gr di cicerchie, preventivamente messe a bagno per 20 ore; 20 pomodorini, 500 gr di patate, 1 cipolla, 1 carota, 1 costa di sedano, sale, peperoncino, alloro, rosmarino, olio extravergine d'oliva.

Lessare in acqua le cicerchie con aglio e rametto di rosmarino per circa 40 minuti.

In un tegame (possibilmente di terracotta) far rosolare in 2 o tre cucchiaini di olio il trito di cipolla, carota, sedano; aggiungere il pomodoro diviso in quattro, e le patate fatte a pezzi, le cicerchie lessate senz'acqua, aggiungere l'alloro e il peperoncino, salare e far cuocere in umido, avendo cura di bagnare spesso con acqua di cottura delle cicerchie. Quando le patate risultano cotte, spegnere. Sistemare nei piatti il pane brusco, versarvi la zuppa, condire con altro olio extravergine d'oliva.

Le zuppe vanno accompagnate con vino rosso.

Fusilli con passato di cicerchia: ingredienti per 4 persone: 250 gr di fusilli, 250 gr di cicerchie, preventivamente messe a bagno per 20 ore, 70 gr di pancetta affumicata fatta a dadini, 2 o 3 rametti di finocchietto selvatico, 1 gambo di sedano, 1 carota piccola, 1 spicchio d'aglio, mezza cipolla, mezzo bicchiere d'olio extravergine d'oliva, 50 gr di caciocavallo stagionato, sale e peperoncino q. b.

Lessare in acqua le cicerchie con il finocchietto selvatico e l spicchio d'aglio. Scolare e tenere da parte un po' d'acqua di cottura. Passare le cicerchie al mixer e farne una purea.

In un tegame versarvi tre cucchiaini d'olio ed il trito di verdure (sedano, cipolla, carota), far rosolare per 1 minuto ed aggiungervi la pancetta, dopo alcuni minuti aggiungere la purea di cicerchie, salare e pepare con peperoncino a piacere e far continuare la cottura , aggiungendovi all'occorrenza un pochino d'acqua di cottura delle cicerchie.

A parte lessare i fusilli in acqua salata e scolarli al dente. Sistemare la pasta in zuppiera, versarvi il sugo e mescolare per bene; versare nei piatti e spolverare con caciocavallo stagionato.

Accompagnare con vino rosso montepulciano.

ATTENZIONE!!! Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.