

## CECE



### ORIGINE E DIFFUSIONE GEOGRAFICA

Quella del cece è la coltura più consolidata e diffusa in Sicilia.

I nomi delle varietà presenti sono esotici - Pascià, Sultano, Visir - e molto evidentemente rimandano alla genesi del prodotto, proveniente dal mondo arabo e che oggi cresce spontaneo nel bacino del Mediterraneo, occupando un posto di rilievo in diverse province siciliane. Gli Arabi, dominatori della Sicilia tra IX e XI secolo, ne macinavano i semi, ricavandone una farina che, mescolata all'acqua e cotta sul fuoco, dava una sorta di impasto crudo, dal sapore non eccezionale. Ma una sfoglia sottile di questa pasta, cotta a sua volta in una sostanza oleosa, diede vita alle prime prove della già citata «panella», una sorta di schiacciata di piccole dimensioni, di un bel colore dorato, oggi simbolo dello street food palermitano, ma diffusa anche nelle province di Agrigento, Trapani e Caltanissetta. Si tratta di deliziose frittelle fatte con farina di ceci, acqua, sale, prezzemolo e pepe, che si friggono e si mangiano abitualmente in un panino morbido e ricoperto di semini di sesamo. Si possono acquistare in una serie infinita di friggitorie, anche ambulanti, sulle strade di grande traffico, nei quartieri popolari o residenziali, ma anche nei quartieri nuovi e nel centro storico del capoluogo siciliano. Il cece è legato a un episodio sanguinoso della storia della Sicilia: i Vespri siciliani. Durante la rivolta di Palermo del 1282, che vide la fine del dominio Angioino nell'isola, i locali volevano uccidere tutti i francesi che non erano riusciti a scappare.

Per poterli riconoscere, veniva loro mostrato un pugno di ceci, chiedendo di pronunciarne il nome. Poiché i francesi non riuscivano a non accentare la «i» finale, chi pronunciava «cicerì» veniva ucciso. E così i ceci divennero la discriminante tra la vita e la morte.

Al momento attuale il panorama varietale del cece non è molto ricco, in quanto nella generalità dei casi sono coltivate le popolazioni locali. Ciò perché il miglioramento genetico di questa pianta è stato intrapreso da poco tempo.

## PRODUZIONE e STAGIONALITA'

Il ciclo biologico può durare da 4 a 6 mesi a seconda dell'epoca di semina. Il cece è una pianta che predilige un clima temperato-caldo; non tollera climi freddi, eccessivamente umidi o siccità prolungate.

L'irrigazione è necessaria in annate particolarmente asciutte per permettere la germinazione del seme ed eventualmente anche dopo l'allegagione. Il cece vegeta su qualsiasi tipo di terreno preferendo quelli sciolti, di medio impasto, siliceo-argillosi, anche poco fertili, ma sempre ben drenati per impedire ristagni di acqua. È una coltura da rinnovo, miglioratrice in quanto leguminosa, quindi capace di fissare l'azoto atmosferico. La semina è eseguita utilizzando la seminatrice da grano o la seminatrice pneumatica (con disco da fagiolo borlotto). Si effettua in autunno a righe su file distanti 15 cm.

## CARATTERISTICHE ORGANOLETTICHE

I ceci siciliani sono di dimensioni medie e di una buona consistenza, un sapore vegetale di grande personalità ma equilibrato.

## EFFETTI SALUTISTICI

Secondo studi scientifici i ceci hanno la proprietà di contribuire ad abbassare i livelli di LDL o colesterolo cattivo nel sangue e di conseguenza il ruolo protettivo che i ceci svolgono nei confronti del cuore. Le motivazioni di questi effetti benefici dei ceci sono da ricondursi alla buona presenza in questi legumi di magnesio e di folato; quest'ultimo infatti sembra avere la proprietà di abbassare i livelli di un aminoacido che, quando presente in quantità eccessiva nel sangue, aumenta la possibilità di infarto e di ictus. Il nome di questo aminoacido è omocisteina. Un'altra sostanza presente nei ceci che concorre a ridurre il colesterolo LDL è la lecitina che, insieme agli acidi grassi polinsaturi, è il principale antagonista del colesterolo cattivo.

L'abbondanza di magnesio nei ceci invece, apporta benefici alla circolazione sanguigna ed all'apporto di sostanze nutritive all'organismo mentre la sua scarsa presenza è messa in relazione con un aumento di rischio di infarto.

I ceci contengono anche acidi grassi insaturi, meglio conosciuti come Omega 3 che, oltre a prevenire gli stati di depressione hanno la proprietà di abbassare i trigliceridi e soprattutto sono in grado di apportare benefici al ritmo cardiaco evitando così l'insorgere di aritmie al cuore.

Degna di nota la presenza nei ceci di una buona quantità di fibre solubili in quanto hanno la proprietà di regolare le funzioni del nostro intestino ed allo stesso tempo contribuiscono a mantenere equilibrati i livelli di glucosio nel sangue. Anche le fibre solubili concorrono nell'eliminazione del colesterolo dal sangue, infatti queste fibre migliorano la circolazione sanguigna assorbendo il colesterolo prima che questo venga assorbito dall'intestino. In questo modo la fibra solubile forma un ammasso di gel che viene espulsa dall'organismo tramite le feci e con questa anche il colesterolo.

La presenza di colina nei ceci invece apporta benefici al fegato dal punto di vista della prevenzione o del trattamento di alcune patologie come la cirrosi, l'epatite o il tumore. I ceci contengono anche saponine, sostanze fitochimiche con proprietà antiossidanti; recenti studi suggeriscono che le saponine presenti in questo legume siano in grado di ridurre il rischio di tumore al seno nelle donne.

I ceci contengono anche molibdeno, un minerale con interessanti proprietà; pare sia utile nella prevenzione delle carie e nella cura dell'impotenza maschile; oltre a questo il molibdeno aiuta l'organismo ad espellere i solfiti

## L'ALIMENTO IN CUCINA

Il cece è l'ingrediente ideale per un buon couscous. Assieme a cipolla, peperoni, melanzane, zucchine serviti con il semolino, sono un piatto molto nutriente e ricco di sostanze utili all'organismo.

I ceci, inoltre, nella tradizione culinaria sono un legume buono tutto l'anno: d'inverno, uniti con del brodo a della pancetta rosolata in padella con un po' d'olio, cipolla, carota, sedano e poi frullati sono un ottimo primo piatto caldo e gustoso. D'estate, invece, con delle foglioline di spinaci freschi e dadini di mozzarella di bufala, conditi con un buon mix di olio, aceto, senape, sale, pepe e semi di cumino pestati, i ceci danno vita ad un'insalatona fresca e nutriente.

Un'altra pietanza è l'hummu, preparato come il macco di fave, basta sostituire le fave con i ceci e il finocchietto selvatico con la crema di sesamo. Si tratta dunque della stessa preparazione, solamente declinata con legumi diversi; entrambe le ricette rimandano alla semplicità e alla praticità della cucina di due Paesi mediterranei, la Sicilia e la Turchia, che esprimono due culture culinarie molto legate alle loro tradizioni. L'hummus è una crema di ceci facile da preparare, buonissima, di origine mediorientale diffusa nei paesi arabi, con varie varianti di paese in paese o addirittura di famiglia in famiglia.

La sicilia ha subito la dominazione araba ed ha assorbito moltissime usanze arabe, tradizioni e parole del dialetto. L'hummus è quindi molto usato nella cucina siciliana. Si può gustare sul pane, su crackers o tartine, come condimento degli antipasti. Generalmente a temperatura ambiente o freddo.

Da protagonista della cucina mediorientale, nel diffusissimo felafel, polpettine fritte e speziate a base di ceci e nella purea variamente condita dal nord Africa ad Israele, l'hummus, il cece si è affermato come ingrediente versatile anche nella gastronomia siciliana. E' presente infatti nel cibo di strada, con le ben note panelle, nelle minestre contadine, così come in portate più ricercate abbinato al pesce.

