



Servizio Territoriale del Medio Campidano



I Buoni legumi della marmilla

A cura del
Centro Zonale di Villamar

*Lunga vita con gli antichi
sapori di un tempo*



INDICE

Pag. 2	Presentazione
Pag. 5	La Fava (tecniche colturali)
Pag. 10	La Lenticchia (tecniche colturali)
Pag. 14	Il Cece (tecniche colturali)
Pag. 17	Conoscere i legumi
Pag. 18	Ricettario Cece
Pag. 33	Ricettario Fava
Pag. 41	Ricettario Lenticchia

PRESENTAZIONE

L'introduzione della nuova PAC nel 2005 ha rivoluzionato il concetto di aiuto al reddito concesso agli agricoltori, che viene ora riconosciuto indipendentemente dalla produzione di specifiche colture.

La rivoluzione consiste nell'aver spostato l'obiettivo dell'aiuto dalla produzione al produttore, disaccoppiando lo stesso dalla produzione, ma subordinando il suo percepimento al rispetto di precise norme di gestione ambientale e del territorio, che sono state definite "norme di condizionalità".

Le "norme di condizionalità" impongono all'agricoltore di rispettare delle regole in materia di salvaguardia ambientale, sicurezza alimentare, sanità animale e vegetale, la protezione degli animali, oltre all'obbligo di mantenere la terra in buone condizioni agronomiche ed ecologiche, la cui mancata osservanza comporta la riduzione del pagamento unico concesso.

La riforma, però, può comportare il rischio che gli agricoltori avendo comunque la garanzia di percepire il premio, non si impegnino più in alcune coltivazioni quale ad esempio quella dei cereali e ciò anche in considerazione dell'alto costo di gestione di questa coltura e del prezzo di vendita scarsamente remunerativo.

L'abbandono di tali colture nelle zone vocate della Sardegna, quale la Marmilla, non può che avere riflessi negativi per i territori interessati che rischiano di diventare ancora più marginali.

Nel territorio della Marmilla infatti in questi ultimi anni si è assistito ad una pesante riduzione della produzione di grano.

Per cercare una soluzione a questi problemi, i tecnici ERSAT hanno ipotizzato di proporre agli agricoltori la reintroduzione di alcune leguminose come la fava il cece e la lenticchia, che rappresentano delle valide colture da alternare al grano nell'ambito della rotazione agraria, in quanto migliorano

naturalmente le condizioni del suolo e costituiscono anche una fonte di reddito apprezzabile.

La scelta di reintrodurre queste leguminose potrebbe così venire incontro all'esigenza degli agricoltori di diversificare le produzioni, ed a quella dei consumatori che ricercano nuovi alimenti, o sarebbe meglio dire "antichi sapori", di origine certa e di qualità controllata, da introdurre nella propria dieta.

Vi è poi da evidenziare che il progresso raggiunto nella lavorazione meccanizzata di queste colture, consente agli agricoltori di ridurre i costi di produzione e di conseguenza di ottenere un reddito effettivo.

L'obiettivo di questo opuscolo è, pertanto, quello di fornire agli agricoltori delle schede tecniche, nelle quali sono illustrate le caratteristiche delle leguminose in esame, con le indicazioni ritenute necessarie per la loro ottimale coltivazione.

Ed inoltre, quello di spiegare al consumatore l'importanza di introdurre questi legumi nella dieta quotidiana, in considerazione del notevole apporto di proteine che riescono a garantire.

Per rendere tale ultimo obiettivo più "appetibile" è stato riservato uno spazio nell'opuscolo alle ricette di pietanze preparate con i legumi oggetto del presente lavoro.

Sperando di aver contribuito, anche in minima parte, alla ripresa di queste colture nel territorio della Marmilla, auguriamo a tutti i lettori "buon appetito".

Tecniche Colturale dei principali legumi della Marmilla

A FAVA **(Vicia faba L.)**

La fava è una leguminosa originaria dell'oriente e risale a tempi antichissimi. In Sardegna, in passato veniva coltivata per effettuare le rotazioni agronomiche, utilizzata sia allo stato fresco che secco come alimentazione dei contadini. Dal dopoguerra in poi si è persa questa coltivazione per lasciare spazio a colture da alto reddito. Ultimamente la fava come del resto tutti gli altri legumi stanno riacquistando importanza nell'alimentazione umana per via della dieta mediterranea, in quanto la gente sta riscoprendo i vecchi sapori di un tempo preferendo le proteine vegetali a quelle animali. Oltre ad offrire generose produzioni da destinare sia al consumo fresco che al secco, ha un'peculiarità: quella di essere una pianta da sovescio, cioè apporta, col suo interrimento, preziose sostanze azotate e organiche al terreno. Questo tipo di coltivazione è di grande interesse per il Medio Campidano ed in particolare per la Marmilla, soprattutto per quei paesi non ancora serviti dall'irrigazione del Consorzio di Bonifica.

CARATTERI BOTANICI

La fava è una pianta erbacea a ciclo annuale.

Radice:

a fittone con numerose ramificazioni laterali nelle quali si trovano abbondanti tubercoli che ospitano il *Rhizobium leguminosarum*, batterio che fissa l'azoto atmosferico.

Fusto:

eretto, ha sezione quadrangolare ed è cavo, con ramificazioni basali ed altezza variabile tra mt. 0,50 e 1,00.

Foglie:

alterne composte da 1 a 3 paia di foglioline, senza peduncolo e a forma ellittica.

Fiori:

ascellari a grappolo, bianchi con ali macchiate di nero. Fecondazione solitamente autogama (con polline dello stesso fiore), ma anche incrociata, specialmente tra varietà affini; è favorita dalla presenza delle api e dei bombi.

Semi:

variano da 5 a 10, di forma ovale, depressi e di colore verde pallido allo stato fresco, di colore vario allo stato secco.

Frutto:

legume lungiforme (10-30 cm.), quasi cilindrico o appiattito, contenente un tessuto spugnoso bianco che avvolge i semi.

CICLO BIOLOGICO

Il ciclo biologico della fava è variabile dai 5 ai 7 mesi, in funzione dell'epoca di semina. La fava è una pianta a basse esigenze termiche e predilige climi temperati. E' resistente al freddo, sopporta temperature fino a - 4° C - muore a -6° C. La temperatura minima per: la germinazione 5° - 6° C, la fioritura 8° C, la maturazione 15°C.

Nel periodo dello sviluppo teme piogge prolungate e soffre per i ristagni idrici, causa principale di asfissia radicale; soffre, per contro, molto la siccità dopo la fioritura.

Si adatta bene a tutti i terreni, anche argillosi, purché ben drenati. Predilige i terreni di medio impasto, argilloso-calcarei, freschi e profondi con un buon contenuto in sostanza organica; si adatta anche alle terre rosse più o meno compatte.

COLTIVAZIONE

- **Avvicendamento**

La fava è la migliore pianta da rinnovo e si avvicenda molto bene col grano duro e con le graminacee, in genere. Particolarmente indicata negli avvicendamenti delle coltivazioni biologiche.

- **Lavorazioni**

Si adatta a tutti i tipi di lavorazione del terreno (sodo, semilavorato, lavorato) .La preparazione del letto di semina può essere anche grossolano, con un'aratura variabile dai 20 ai 35 cm. preceduta eventualmente da una ripuntatura del in profondità.

- **Nutrizione**

Le asportazioni, con riferimento alla coltivazione per la produzione di granella secca, sono, ad ettaro, pari a circa: Kg. 160 N (azoto) Kg. 140 K₂O (potassio) Kg. 50 P₂O₅ (fosforo) Kg. 60 Ca (calcio).

Considerato che, come tutte le leguminose, la fava fissa l'azoto atmosferico con l'utilizzo dei batteri viventi nei suoi tubercoli, si consiglia, una concimazione di fondo, per ettaro, così composta:

- Q.li 250 di letame (in modo particolare nei terreni compatti), Kg. 20 di azoto (un eccesso va a danno della fruttificazione), Kg. 100 di fosforo, Kg. 100 di potassio (ove necessario). Equivalenti, per la concimazione chimica, a: 2 - 2,5 q.li di 18,46 e, se necessario, 2 q.li di solfato potassico (50-52). La distribuzione dei concimi deve essere eseguita prima della semina.

- **Semina**

La semina viene eseguita generalmente nelle zone non irrigue della Marmilla da metà ottobre fino ai primi di dicembre, con spandiconcime, o con seminatrice da grano avente il distributore costituito da ramponcini, utile in questo caso per i semi grandi. Può essere utile allo scopo anche la vecchia seminatrice pneumatica utilizzata per la barbabietola da zucchero, (bisognerebbe però cambiare i tamburi della distribuzione con alveoli più grandi, interrando, alla profondità di 4-5 cm. 1-2 semi e adottando un sesto variabile da 45 a 100 cm. tra le file (a seconda se si usa come prodotto secco o fresco), mentre sulla fila la distanza può oscillare, a seconda della vigoria della pianta, dai 7 ai 35 cm. ed oltre; per ettaro si impiegano, mediamente dai 60 ai 200 kg. di seme.

Quando la piantina ha raggiunto i 15 - 20 cm. si avvantaggia di una sarchiatura ed una rinalzatura.

- **Diserbo**

Per il diserbo in pre-emergenza, contro le infestanti graminacee e dicotiledoni, può essere impiegato il *Pendimetalin* (Stomp 330), utilizzando la dose di 3 - 4 litri ettaro. In post-emergenza, si può impiegare *l'imazamox* (Altorex) utile sia per dicotiledoni che infestanti graminacee, utilizzando circa 0,7 litri ettaro. Se invece ci sono molte graminacee, possono essere impiegati i seguenti diserbanti:

- *setossidim+olio* (GRASIDIM)
- *diclofop-metile* (ILLOXAN)
- *fluaziflo-p-butile* (FUSILADE MAX)
- *fenoxaprop-p-etile* (WHIP S)

- **Irrigazione**

- le esigenze idriche non sono elevate, tuttavia, in caso di siccità in fase di emergenza, fioritura e ingrossamento dei legumi è opportuno intervenire, se possibile, con delle irrigazioni per non comprometterne la produzione.

- **Raccolta**

La raccolta dei baccelli, scalare, viene effettuata manualmente, quando il seme ha raggiunto la mezza grossezza, con frequenza tanto più elevata quanto più inoltrata è la stagione primaverile.

- **Varietà**

Tabella di alcune delle varietà disponibili sul mercato

Varietà	Ciclo	Baccello cm	N. semi	Semina	Raccolta	Impiego
Luz de Otono	precoce	25 - 27	6 - 7	Agosto settembre	Novembre dicembre	Fresco
Palenca	precoce	25 - 27	6 - 7	Agosto settembre	novembre	Fresco
Reina mora	precoce	25 - 27	7 - 8	Autunno	Inverno primavera	Fresco
Violetta precoce	Precoce	24 - 25	6 - 8	Autunno	Inverno primavera	Fresco
Primabel	Precoce	25 - 27	6 - 7	Autunno	Inverno primavera	Fresco
Zaina	precoce	25 - 27	7 - 8	Autunno	primavera	Fresco
Reina blanca	Medio precoce	25 - 30	7 - 8	Autunno	primavera	Fresco industria
Aguadulce	Medio	35 - 37	8 - 9	Autunno	primavera	Fresco
Lunga delle cascine	Medio	28 - 30	7 - 8	Autunno primavera	Primavera estate	Fresco
Super aguadulce	medio	30 - 35	7 - 8	Autunno primavera	Primavera estate	Fresco
Histal	Tardiva	35 - 37	7 - 8	Autunno primavera	Primavera estate	Fresco
Sciabola verde	Tardiva	35 - 37	7 - 8	Autunno primavera	Primavera estate	Fresco
Supersimonia	Tardiva	35 - 40	7 - 8	Autunno primavera	Primavera estate	Fresco

AVVERSITÀ'

maculatura arancione (*Botrytis fabae Sardina*). Sulla coltura della fava gli attacchi di botrytis sono piuttosto frequenti ed interessano tutti gli organi aerei della pianta, ma la prevalente manifestazione si ha sulle foglie con macchie da prima puntiformi che si allargano fino ad un diametro di circa 1 cm. Il progressivo aumento della malattia ha come conseguenza una riduzione della fotosintesi e nei casi estremi una defogliazione anticipata.

Difesa: è importante l'utilizzo di pratiche agronomiche come la distruzione, a fine coltura, dei residui vegetali evitando poi di coltivare fava per 3 - 4 anni. Intervenire con fungicidi a base di Thiram solo nel caso di forti infezioni.

- **Botrite** (*Botrytis cinerea*). La malattia si manifesta in concomitanza di periodi stagionali freddi e piovosi. Le infezioni partono dall'estremità del baccello dove, in alcuni casi, sono presenti ancora dei residui fiorali, per propagarsi poi a tutto il baccello. I tessuti muoiono e, nell'eventualità di una elevata umidità ambientale, si ricoprono di muffa grigia

Difesa: vedi maculatura arancione.

- **Ruggine della fava** (*Uromyces fabae*). Si tratta della più comune crittogama che colpisce anche altre piante della stessa famiglia. Si manifesta, sulle foglie e sugli steli, con la comparsa di pustole polverulente color ruggine. In caso di forti attacchi le piante hanno un accrescimento stentato e può verificarsi un disseccamento precoce della vegetazione. La malattia si manifesta in concomitanza di periodi umidi e piovosi con temperature comprese tra gli 11° e i 23°C.
Difesa: solo eccezionalmente si ricorre a trattamenti con ziram, thiram, sali rameici, alla comparsa delle prime pustole.
- **Sclerotinia** (*Sclerotinia sclerotiorum*). E' un fungo che provoca marciumi sullo stelo che si ricoprono di una soffice muffa biancastra. Nella cavità del fusto, in corrispondenza delle parti colpite, si ritrovano numerosi corpuscoli nerastri (sclerozi), organi riproduttivi, che possono durare in vita per più di tre anni.
Difesa: si attua con l'adozione di misure di carattere agronomico quali: opportune rotazioni, limitati apporti azotati, densità di semina non troppo fitta e distruzione dei residui vegetali.
- **Cercosporiosi** (*Cercospora zonata*). Colpisce le sole foglie formando macchie rotondeggianti, del diametro di circa 1 cm., inizialmente bruno rossastre e grigie al centro, quindi nerastre con zonature concentriche. La malattia compare in autunno o in primavera, solitamente non crea danni.
- **Orobanche** (*Orobanche ramosa*). E' una fanerogama parassita che attacca anche altre specie. Vive fissata sulle radici dell'ospite sottraendo la linfa e provocando deperimenti vegetativi delle piante parassitizzate. La diffusione dell'infestante viene assicurata dai semi che rimangono vitali per lungo periodo nel terreno (dai 6 ai 14 anni).
Difesa: estirpare e bruciare le piante parassite prime della formazione dei semi; sospendere la coltivazione nei terreni infestati per almeno 10 anni evitando la coltura di altre piante ospiti.
- **Afide nero della fava** (*Aphis fabae*). Infesta, oltre la fava, numerose altre piante erbacee determinando deperimenti vegetativi, accartocciamento delle foglie, disseccamento dei fiori, con conseguenti ripercussioni a livello produttivo e formando una melata sulla quale si sviluppano i funghi della fumaggine. E' inoltre, indirettamente dannoso in quanto vettore dei virus del "grave" (BYMV) e della "clorotica" (BBWV).
Difesa: un ruolo importante per il contenimento dell' viene svolto dai predatori naturali, tra i quali ricordiamo i coccinellidi, le crisope. La lotta chimica può adottarsi, alla comparsa delle infestazioni, intervenendo con prodotti a base di: Deltametrina, Eptenofos, Etiofencarb, Fluvalinate, Fasalone, Fosfamidone, Profenofos, Triclorfon. Vista la particolare facilità con la quale, nella difesa chimica, si selezionano ceppi resistenti è opportuno alternare i principi attivi che verranno usati.
- **Mosaico vero** (*BBTMV*), **Mosaico a bande gialle** (*BBYBV*), **Mosaico con imbrunimento dei semi** (*BBSV*). Le virosi si manifestano con sintomatologie assai simili e non facilmente distinguibili in campo. Le piante colpite rimangono di taglia ridotta, con foglie piccole, bollose, deformi, con macchie clorotiche, talora allungate nel senso delle nervature. La trasmissione viene operata dagli afidi, dai curculionidi (sitona) e da nematodi. I suddetti virus si trasmettono attraverso il seme.
Difesa: impiegare seme sano, distruggere le piante infette ed effettuare la lotta contro gli afidi e gli altri insetti vettori.
- **Intumescenze iperidriche**. Le alterazioni si manifestano in condizioni di eccessi di umidità e nelle **coltivazioni troppo fitte**. Sono conseguenti alla proliferazione i gruppi di

cellule. Questa avversità non incide sul risultato produttivo e non provoca alterazioni a carico dei semi.

Difesa: essendo legata ai fattori ambientali non esiste difesa.

LIMITAZIONI PER LA COLTIVAZIONE

In considerazione del fatto che taluni soggetti sono predisposti al favismo, frequentemente i Sindaci emanano ordinanze che disciplinano la coltivazione della fava. Perciò prima della coltivazione è opportuno conoscere le disposizioni comunali in materia.

(fonte ERSAT San Sperate)

LA LENTICCHIA

(*Ervum lens*- *Leguminose*)

La lenticchia è una leguminosa originaria del medio oriente (Turchia, Siria, Iraq). Questo legume veniva utilizzato già dagli antichi egizi e viene citata anche nella Bibbia. La lenticchia in passato nell'antica tradizione contadina della Sardegna era una delle colture principali che veniva utilizzata per l'alimentazione umana (era detta la carne dei poveri). Si tratta di un legume che viene venduto secco e va consumato dopo la cottura in acqua; è ricca di sali minerali, proteine e ferro. Ne esistono diverse varietà, che si differenziano per la dimensione dei semi (da 2 a 9 millimetri). Si presta alla preparazione di varie pietanze, dagli antipasti, alle zuppe, ai contorni. La lenticchia possiede le seguenti caratteristiche chimiche:

- ✓ Carboidrati 54 %;
- ✓ Proteine 25%;
- ✓ Grassi 2,5 %
- ✓ Acqua 11,6%
- ✓ Calorie 325.

In passato in Marmilla, la rotazione agronomica era basata sulla coltivazione di cereali (soprattutto frumento duro, orzo e avena) e leguminose (ceci, fave, lenticchie, piselli e cicerchie).

Con l'introduzione di nuove colture e la meccanizzazione totale, la coltivazione della lenticchia era stata via via abbandonata.

Ultimamente con l'introduzione di nuove varietà e di nuove tecniche di coltivazione, la lenticchia sta riacquistando importanza per via della dieta mediterranea, il consumatore sta riscoprendo i vecchi sapori e preferisce le proteine vegetali a quelle animali.

CARATTERI BOTANICI

La lenticchia è una piccola erba annuale simile al pisello, alta fino a 45 cm, coltivata per il seme edule, possiede caratteri di pianta arido resistente, sia nella parte aerea che nella radicale (fittoni robusti capaci in breve tempo di penetrare in profondità).

In particolare esponiamo ora le parti della pianta:

Radice:

a fittone con numerose ramificazioni laterali nella quale si trovano abbondanti tubercoliche opsitanoil *Rhizobium leguminosarum*, batterio che fissa l'azoto atmosferico.

Fusto:

semi eretto sottile angoloso, ramificato, alto da 0,3 a 0,5 metri, più o meno pigmentato soprattutto alla base.

Foglie:

le foglie sono alterne, composte paripennate, lunghe da 40 a 50 mm, con foglioline sessili, pressochè ovali a margine intero, lunghe da 7 a 20 mm e larghe da 1,5 a 8 mm. Le foglie si presentano con quattro-sei paia di foglie oblunghe e terminano in un corto viticcio. Le foglioline hanno alla base dei rigonfiamenti (pulvini), che permettono alla foglia di ripiegarsi in condizioni di siccità.

Fiori:

sono piccoli bianchi o sfumati di azzurro, di alcuni mm di grandezza, sono disposti in gruppo di due o tre su pedicelli ascellari.

Seme:

la forma del seme come dice la parola somiglia a una lente schiacciata, più o meno grande, da 2 a 9 mm a seconda della varietà.

La colorazione del seme è legata sia alla varietà, che al colore dei fiori. Infatti abbiamo varietà con seme grande di colore tra il verde chiaro e il giallo arancio, varietà a seme piccolo di colore marrone oscuro e varietà sempre a seme piccolo di colore misto tra il verde e il marrone.

Frutto:

il frutto è un baccello di forma romboidale schiacciato, di piccole dimensioni, generalmente contiene da 1 a 2 semi.

CICLO BIOLOGICO

Il ciclo biologico della pianta è variabile da 5 a 7 mesi, in funzione dell'epoca di semina. La temperatura minima per la germinazione è di circa 3°C.

La germinazione avviene in 20 - 25 giorni con temperature di 8 - 10°C, e in 7 - 8 giorni con temperature di circa 20°C.

La fioritura inizia a metà aprile circa, e si protrae anche per alcune settimane.

Gli ultimi fiori sono facilmente soggetti alla colatura (caduta dei fiori e dei frutticini). La fecondazione della lenticchia è autogama.

In relazione alla semina autunnale o primaverile il ciclo varia da 150 - 180 giorni a 90 - 100.

TERRENO

Ha ampia adattabilità, non si addicono le terre pesanti, umide, soggette a sommersioni, anche se di breve durata. Predilige i terreni grassi e argillosi o i terreni del fondo valle ricchi di sali fosfo postassici.

Sono da evitare i terreni salini e molto alcalini. L'eccessivo contenuto in calcare attivo nel terreno sembra provocare l'ispessimento dei tegumenti seminali rendendoli, più resistenti alla cottura.

CLIMA

La lenticchia predilige un clima temperato, è considerata una specie a coltivazione invernale; la temperatura ottimale è di circa 20°C, resiste però anche a temperature anche molto basse, con valori medi al di sotto dei 7°C e minimi di -5°C.

L'ottimo di germinazione è compreso tra i 15 e 25°C.

Durante la fioritura temperature al di sotto dei 10°C sono dannose.

Le esigenze idriche sono scarse; la lenticchia è una pianta che resiste alla siccità e la produzione, avviene anche con limiti di pioggia di circa 200 mm.

L'elevato tasso di umidità, sia nel terreno che nell'atmosfera, limita la formazione dei fiori e ha effetto negativo sull'allegagione dei baccelli.

La lenticchia è una pianta che resiste al clima arido, ma necessita di una certa umidità, specie nella fase di germinazione. Per le caratteristiche ambientali delle regioni del bacino del Mediterraneo Nord Africa e Asia Occidentale (Turchia e Siria) e Meridione d'Italia, la semina autunnale è da preferire a quella primaverile, in quanto le piogge sono appunto concentrate in questo periodo.

COLTIVAZIONE

• **AVVICENDAMENTO:**

La lenticchia è una coltura miglioratrice che, rinnovando le caratteristiche dei terreni e fissando in essi l'azoto, precede ottimamente la coltivazione dei cereali autunno vernini.

• **LAVORAZIONE DEL TERRENO:**

Si adatta a tutti i tipi di lavorazione del terreno (sodo, semilavorato, lavorato). In genere la preparazione del letto di semina può essere anche grossolano, con una aratura di 20 - 25 cm, preceduta eventualmente da una ripuntatura in profondità.

- **INTEGRAZIONE DELLA FERTILITA':**

Nei terreni poveri la letamazione dovrebbe essere la base della concimazione. I fabbisogni in fosforo e potassio (in media 15 Kg di anidride fosforica P_2O_5 e 35 di ossido di potassio K_2O per tonnellata di seme prodotto) sono frequentemente soddisfatti dalle dotazioni dei terreni. Per quanto riguarda l'azoto N un minimo contenuto alla semina prontamente assimilabile è necessario per coprire i fabbisogni fino all'inizio dell'attività dei batteri azoto fissatori.

- **SEMINA:**

Per la coltura in asciutto la semina autunnale è la più adatta, ricorrendo alle varietà Pantelleria, Cumra, Pradina. Il periodo ottimale per la semina della lenticchia in Marmilla va dal 10 di novembre al 10 dicembre. L'impianto avviene con seminatrice a righe universale, seminando su file a una distanza variabile da 20 a 40 cm. La densità di seme per ettaro varia dai 60 ai 90 Kg.

- **CONCIMAZIONE:**

È sufficiente effettuare una concimazione al momento della semina con solo fosforo (P_2O_5) sotto forma di perfosfato minerale triplo 46/48 apportando circa 90 unità per ettaro. Oggi si utilizza normalmente una concimazione a base di fosfato biammonico (18-46-0), come starter sempre con 200 Kg per ettaro, somministrando 36 unità di azoto N e 92 unità di anidride fosforica P_2O_5 .

Un'altra soluzione è rappresentata dai moderni concimi a lenta cessione commercializzati oggi, come l'Entec 25-15-0, sempre dando come sopra circa 200 Kg/ha, corrispondenti a 50 unità di azoto N e 30 di anidride fosforica P_2O_5 .

In copertura la lenticchia come tutte le leguminose non necessita di azoto perchè nelle radici sono presenti quei tubercoli aventi all'interno i batteri azotofissatori.

- **CONTROLLO DELLE INFESTANTI:**

Se si effettua la semina su sodo è necessario intervenire inizialmente con un prodotto a base di *Glifosate* (Roundup, Glifene, Buggy, ecc), per pulire il terreno dalle eventuali erbe infestanti concorrenti già germinate o comunque presenti.

Il problema viene poi gestito in pre emergenza subito dopo la semina e rullatura del terreno con un prodotto a base di *Pendimetalin* (Stomp 330 e vari), utilizzando da 2 a 5 litri per ettaro: oppure utilizzando circa 2 Kg/ha di *Prometrina* (Gesagard 50), si possono controllare una buona parte delle infestanti con adeguate lavorazioni del terreno come ad esempio eseguendo la falsa semina. In post emergenza si possono soltanto utilizzare prodotti gramincidi come:

- Il *Fenoxaprop - p- butile* (Fusilade Max);
- L'*Haloxifop-r-metilestere* (Gallant Winner);
- Il *Diclofop metile* (Taiwan).

- **IRRIGAZIONE:**

Per la coltivazione a semina autunnale non è necessaria l'irrigazione.

- **RACCOLTA E RESIDUI COLTURALI:**

La raccolta della lenticchia si esegue tra giugno e luglio prima che la pianta secchi del tutto.

La mietitrebbiatura della lenticchia è uno dei problemi principali, in quanto la pianta ha un accrescimento molto limitato (alcuni cm di altezza circa 35-50) e tende a maturazione dei semi ad allettare. La ricerca dei genotipi resistenti all'allettamento ed ad una struttura compatta è uno degli obiettivi dell'Università di agraria di Sassari. Alcune varietà sono

risultate idonee a tale scopo come ad esempio *Cumra*, varietà australiana a seme piccolo e scuro che tende a crescere di alcuni cm più alta delle altre e che resiste un poco di più all'allettamento. Oggi un sistema utilizzato in alcune regioni d'Italia consiste nell'effettuare la falciatura e la ranghinatura della coltura quando questa si trova al 50 % di ingiallimento e di maturazione. Le lenticchie vanno poi raccolte in andane con una mietitrebbia da grano.

La produzione di un ettaro di terreno coltivato a lenticchie varia da meno di 0,5 tonnellate fino a 2.

I residui in campo vanno poi trinciati e eventualmente interrati, quale fonte di sostanza organica di qualità.

- **AVVERSITA':**

Fra i parassiti più comuni si ricordano:

Il *Fusarium*, l'*Antracnosi* e la *Ruggine*. In genere rotazioni appropriate e una buona concia delle sementi limitano i danni.

Fra gli insetti è dannoso il *Tonchio* che si combatte con la CO₂ usato in ambienti ermeticamente chiusi.

- **CONSOCIAZIONE:**

La lenticchia nella vecchia agricoltura si consociava generalmente con la patata, l'olivo, il mandorlo e la vite.

VARIETA'

Le varietà più utilizzate sono le seguenti:

- **CUMRA:** seme piccolo, oscuro di colore marrone, varietà australiana precoce molto produttiva.
- **PANTELLERIA:** seme piccolo, oscuro, marrone, varietà precoce molto produttiva.
- **CASTELLUCCIO:** seme di piccole dimensioni, di vario colore: verde, rosso chiaro, giallognolo, utilizzato soprattutto in biologica in alcune aziende della Marmilla (Turri).
- **PRADINA:** seme piccolo, oscuro, marrone, varietà importata dalla Spagna.
- **CANADESE:** seme di grandi dimensioni di colore chiaro, molto tardiva, inadatta ai nostri climi.

IL CECE

(*Cicer arietinum L.*)

Il cece è una leguminosa originaria dell'oriente, come la lenticchia e la fava. In passato veniva diffusamente coltivato anche nel nostro territorio in quanto forniva, anche in terreni aridi e sassosi, una produzione modesta ma di elevato valore nutritivo.

Infatti la farina che si ottiene dai ceci contiene il 20% di proteine e dal 50 al 60% di carboidrati.

In passato in Marmilla, la rotazione agronomica era basata sulla coltivazione dei cereali e delle leguminose. Il cece era una delle colture principali che veniva utilizzata sia per l'alimentazione umana (detta anche carne dei poveri), sia per uso zootecnico per ovini e suini (come alimento da ingrasso). Con l'introduzione di nuove colture e la meccanizzazione totale, la coltivazione del cece era stata via via abbandonata.

Ultimamente la coltivazione del cece sta riacquistando importanza nella dieta mediterranea, i consumatori stanno riscoprendo i vecchi sapori di un tempo, preferendo le proteine vegetali a quelle animali.

CARATTERI BOTANICI

Il cece è una pianta erbacea a ciclo annuale che possiede caratteri di pianta arido resistente, sia nelle parti aeree (strutture siolide e superfici densamente pubescenti) che nell'apparato radicale (fittoni robusti capaci in breve tempo di penetrare in profondità).

Si adatta molto bene agli ambienti marginali dove rappresenta un mezzo per la loro valorizzazione. In particolare esponiamo ora le parti della pianta:

Radice:

a fittone con numerose ramificazioni laterali nelle quali si trovano abbondanti tubercoli che ospitano il *Rhizobium leguminosarum*, batterio che fissa l'azoto atmosferico.

Fusto:

a portamento variabile dal prostrato all'eretto a seconda della varietà, con ramificazioni basali e altezza variabile da 0,2 a 1 metro.

Foglie:

sono imparipennate, costituite da 11 a 13 foglioline per lo più opposte, di forma diversa. Sulle pagine fogliari, in particolare su quella inferiore, sono presenti peli e ghiandole.

Fiori:

sono riuniti in racemi ascellari di 1 o raramente 2 fiori, di colore variabile dal bianco, al rosato, al rosso porpora.

Seme:

la colorazione del seme è legata al colore dei fiori, che risulta giallo arancio se deriva da fiori bianchi e marrone se proviene da fiori rossi. Sono di grandezza variabile a seconda della varietà.

Frutto:

il frutto è un baccello di dimensioni e forma variabili, generalmente contiene da 1 a 2 semi. In ogni caso è pubescente e ricco di ghiandole.

CICLO BIOLOGICO

Il ciclo biologico della pianta è variabile da 5 a 7 mesi, in funzione dell'epoca di semina. La fioritura inizia a 80, 130 giorni dalla semina, che si protrae anche per 4 settimane, mentre nelle 2, 4 settimane successive alla fecondazione si ha il riempimento del baccello e quindi la maturazione. Gli ultimi fiori sono facilmente soggetti alla colatura (caduta dei fiori e dei frutticini). La fecondazione del cece è autogama (che avviene tra fiori diversi della stessa pianta) e cleistogama (impollinazione hce avviene nello stesso fiore); l'allogamia (ossia l'impollinazione tra fiori di piante diverse) è presente nella misura massima dell'1 per mille.

TERRENO

Ha un'ampia adattabilità, non si addicono le terre pesanti, umide, soggette a sommersioni, anche se di breve durata. Sono da evitare i terreni salini e molto alcalini. L'eccessivo contenuto in calcare attivo nel terreno sembra provocare l'ispessimento dei tegumenti seminali rendendoli, più resistenti alla cottura.

CLIMA

Il cece è considerato una specie a coltivazione invernale; la temperatura ottimale è di circa 20°C, resiste però anche a temperature anche molto basse, con valori medi al di sotto dei 7°C e minimi inferiori a -5°C.

L'ottimo di germinazione è compreso tra i 15 e 25°C.

Durante la fioritura temperature al di sotto dei 10°C sono dannose.

Le esigenze idriche sono scarse: il cece è una pianta che resiste alla siccità e la produzione, avviene anche con limiti di pioggia di circa 200 mm.

L'elevato tasso di umidità, sia nel terreno che nell'atmosfera, limita la formazione dei fiori e ha effetto negativo sull'allegazione dei bacelli.

Il cece è una pianta resistente al clima arido, ma necessita di una certa umidità, specie nella fase di germinazione. Per le caratteristiche ambientali delle regioni del bacino del Mediterraneo Nord Africa e Asia Occidentale (Turchia e Siria) e del Meridione d'Italia (e perciò anche nella maggior parte dei terreni della Marmilla) la semina autunnale è da preferire a quella primaverile, in quanto le piogge sono appunto concentrate in questo periodo.

Nei paesi dell'Asia Minore e Nord Africa (WANA) il miglioramento genetico ha portato ad un'incremento di produzione dal 60 al 100% rispetto alle varietà a semina primaverile. La superficie coltivata nei paesi del WANA è passata dai 1300 ettari del 1988 agli approssimativi 150.000 ettari del 1998.

COLTIVAZIONE

• **AVVICENDAMENTO**

Il cece è una coltura miglioratrice che, rinnovando le caratteristiche dei terreni e fissando in essi l'azoto, precede ottimamente la coltivazione dei cereali autunno vernini.

• **LAVORAZIONE DEL TERRENO**

Si adatta a tutti i tipi di lavorazione del terreno (sodo, semilavorato, lavorato). La preparazione del letto di semina può essere anche grossolano, con un'aratura di 20, 25 cm, preceduta eventualmente da una ripuntatura in profondità.

• **INTEGRAZIONE DELLA FERTILITÀ**

Nei terreni poveri la letamazione dovrebbe essere la base della concimazione. I fabbisogni in fosforo e potassio (in media 15 Kg di anidride fosforica e 35 di ossido di potassio per tonnellata di seme prodotto) sono frequentemente soddisfatti dalle dotazioni dei terreni. Alla semina un minimo contenuto di azoto prontamente assimilabile è necessario per coprire i fabbisogni fino all'inizio dell'attività di azoto di fissazione.

• **SEMINA**

Per la coltura in asciutto la semina autunnale è la più adatta, ricorrendo alle varietà selezionate all'Icarda (Siria), Sultano e Pascià. Il periodo ottimale per la semina del cece in Marmilla va dal 10 novembre al 10 dicembre. L'impianto avviene con seminatrice a

righe universale, seminando su file a una distanza variabile da 20 a 40 cm. La densità di seme per ettaro è di circa 200 Kg.

- **CONTROLLO DELLE INFESTANTI**

Se si effettua la semina su sodo è necessario intervenire inizialmente con un prodotto a base di *Glifosate* (Roundup, Glifene, Buggy), per pulire il terreno dalle eventuali infestanti concorrenti presenti al momento della semina.

Il problema viene poi gestito in pre emergenza subito dopo la semina e rullatura del terreno, con un prodotto a base di *Pendimetalin* (Stomp 330 e vari), utilizzando una dose variabile dai 2 ai 5 litri per ettaro; oppure con adeguate lavorazioni del terreno come la falsa semina. In post emergenza si possono soltanto utilizzare prodotti gramincidi come:

- Il *Fenoxaprop - p - butile* (Fusilade Max);
- L'*Haloxifop - r - metilestere* (Gallant Winner);
- Il *Diclofop metile* (Taiwan).

- **IRRIGAZIONE**

Per la coltura a semina autunnale non è necessaria l'irrigazione.

- **RACCOLTA E RESIDUI COLTURALI**

Con la semina autunnale e l'impiego di genotipi resistenti al freddo e all'allettamento (a struttura compatta) è possibile meccanizzare l'operazione di raccolta con la mietitrebbia dei cereali. I residui in campo vanno poi trinciati eventualmente interrati, quale fonte di sostanza organica di qualità.

- **AVVERSITA'**

Il problema principale è la rabbia del cece (*Aschochyta rabies*), un fungo controllabile con la scelta di varietà resistenti come (Sultano e Pascià).

L'insetto chiave del cece è la nottua gialla del pomodoro (*Heliothis armigera*) insetto che compie tre generazioni all'anno: la prima sul cece, la seconda e la terza sul pomodoro e carciofo. Vengono attaccati i bacelli, le cui larve si nutrono dei prelibati legumi del cece tra la fine di aprile e la seconda decade di maggio, quando appunto si stanno sviluppando i semi.

- **CONSOCIAZIONE**

Si conoscono possibilità di consociazione con girasole e cereali. Il cece nella vecchia agricoltura si consociava generalmente con la patata, l'olivo, il mandorlo e la vite.

VARIETA'

Le varietà utilizzate di più sono le seguenti:

- SULTANO: seme piccolo e liscio, proveniente dall'Icarda Siria;
- PASCIA': seme di media dimensione, rugoso, proveniente anch'esso dall'Icarda Siria;
- KAIRO: seme di media grandezza rugoso, molto simile a Pascia'.
- CREMA: seme di media grandezza

Tutte queste varietà possiedono il gene della resistenza al freddo, per cui possono essere seminate in autunno come i cereali e sopportare i freddi invernali. Possiedono tutte un portamento eretto per cui possono essere raccolte meccanicamente con l'ausilio di una mietitrebbia per cereali.

Conoscere i legumi

I legumi più conosciuti: fagioli, ceci, fave, piselli e lenticchie sono quanto di più comune siamo abituati a trovare sulle nostre tavole. Questi prodotti, infatti, sono parte della tradizione gastronomica italiana appartenendo alla "cucina povera" solo perchè gli ingredienti costano poco, non certo perchè siano poveri di gusto e di proprietà nutritive.

L'Italia contadina, fino agli anni cinquanta, ha vissuto di legumi, prevalentemente cucinati in minestra, da soli o tutti insieme, perchè alimenti gustosi e carichi di proteine.

Tutti gli studi in proposito confermano la presenza nei legumi di un elevato valore energetico, un alto contenuto di vitamina B, di ferro e di calcio. Inoltre, il carico di proteine dei legumi freschi è del 6 - 7 % del totale, mentre in quelli secchi è tra il 20 e il 25%.

D'estate i piselli e i fagioli si trovano facilmente freschi, basta aprire i baccelli e sgusceranno fuori pronti per essere gustati secondo la preparazione scelta.

Per i ceci e le lenticchie, invece, dopo la raccolta, è sempre necessaria una sosta ad asciugare all'aria aperta, per cui si trovano, praticamente, soltanto secchi.

Il prodotto fresco non ha bisogno di essere lasciato a bagno prima della cottura, che sarà anche più veloce, poichè impiegherà poco più della metà del tempo occorrente al prodotto secco.

Proveremo ora a dare un quadro schematico dei tempi necessari per i legumi secchi, consapevoli che occorre controllare di volta in volta l'andamento della cottura: dipenderà dal tipo di legume e da tanti altri fattori che non ci permettono mai di dare niente per scontato

Le ricette brevi e facili che vi proponiamo, forniscono un tempo di cottura, utilizzatelo in modo indicativo, controllate e decidete in base al vostro gusto:

fagioli:	2 ore
ceci:	3 ore
lenticchie:	45 minuti
piselli:	40 minuti

Prima di essere cucinati, i legumi secchi devono essere tenuti, per una notte, a bagno nell'acqua. Alcuni sostengono che l'aggiunta di 1/2 cucchiaino di bicarbonato all'acqua li ammorbidisca e accorci i tempi di cottura, sottraendo però ai legumi parte del sapore.

Le lenticchie non hanno bisogno di essere tenute a bagno, a meno che non si voglia trasmettere sapori speciali di una marinata..

Seguono alcune ricette dei legumi principalmente coltivati in Marmilla.

RICETTARIO CECI

BRUSCHETTE CON CECI

Ingredienti (per quattro persone)

- 300 gr di ceci
- 6 fette di pane
- 1 mozzarella passita
- 1 gambo di sedano
- olio extra vergine d'oliva piccante

Procedimento

Cucinare i ceci, salandoli. Tostare il pane rafferma da 1-2 giorni in fette spesse 1 cm finchè è perfettamente dorato. Adagiare il pane in una pirofila in un solo strato, cospargere con i ceci, bagnando il pane con il loro liquido di cottura. In alternativa, i ceci possono essere passati con il passaverdura fino a formare una purea.

Versare un filo d'olio piccante, coprire il tutto con la mozzarella affettata nello spessore di qualche millimetro e gratinare in forno caldo per qualche minuto, finchè la mozzarella fila. Costituisce un ottimo primo e si accompagna bene ad un vino rosso corposo servito a temperatura ambiente.

INSALATA DI CECI E FRUTTI DI MARE

Ingredienti (per 4 persone)

- 300 gr di ceci
- 1/2 kg di cozze
- 1/2 kg di vongole
- 250 gr di polipetti o calamari
- 250 gr di gamberetti o scampi
- 1 limone
- olive nere
- prezzemolo, aglio, peperoncino, olio extra vergine d'oliva

Procedimento

Lessare i ceci, salando un po' l'acqua di cottura, sgocciolarli ben bene e farli raffreddare.

A parte aprire sul fuoco le cozze e le vongole e sgusciarle. Lessare in un dito d'acqua e per pochi minuti i molluschi ed i crostacei, poi farli sgocciolare.

Dopo che tutto si è raffreddato, mescolare con i ceci unendo il succo di un limone, condire con prezzemolo fresco spezzettato, aglio, peperoncino e olio.

Servirla fresca con vino bianco secco, alla temperatura di 8-9 °C.

CECI CON PROSCIUTTO

Ingredienti : (per 6 persone)

- 1,5 Kg. di ceci
- 500 gr. di carne di maiale
- 100 gr. di prosciutto crudo a fetta spessa
- 1 cipolla
- 6 cucchiaini di olio
- sale

Procedimento

In una casseruola mettete l'olio, il maiale, e la cipolla. A metà cottura della carne aggiungete i ceci, il prosciutto a dadini e coprite il tutto con dell'acqua bollente. Lasciate cuocere fino a che tutti gli ingredienti non diventino morbidi.

CECI CON BIETOLA

Ingredienti (per 4 persone)

- 500 gr. di ceci secchi
- 1 cipolla media
- 1 carotina
- 1/2 costa di sedano
- 1 spicchio d'aglio
- 1 manciata di prezzemolo
- 70 gr. di pancetta
- 1 scatola di polpa pronta
- 1 mazzetto di bietoline
- Olio
- Sale
- Pepe

Procedimento

Tenere i ceci secchi in ammollo in acqua per 12 ore. Vanno cotti in acqua non salata, a fuoco lento per circa due ore. A cottura ultimata salarli leggermente.

A parte si prepara un soffritto in olio d'oliva con un trito di cipolla, carota, sedano, aglio, prezzemolo, e pancetta.

Le bietole lavate bene e tagliate a piccoli pezzi si uniscono al soffritto, con una scatola di polpa pronta.

Fare cuocere per una mezzoretta circa.

I ceci, scolati, vanno uniti agli altri ingredienti già preparati; poi si aggiungono alcune mestolate dell'acqua della loro cottura, si regola di sale si spolvera di pepe e si fanno cuocere ancora per 15/20 minuti. Si serve caldo.

CECI E FARRO

Ingredienti per 4 persone

- 2,5 etti di ceci
- 1 etto di farro
- 1/2 cipolla
- 1/2 carota
- 1/2 costa di sedano
- Olio d'oliva
- Pepe
- Sale.

Procedimento

Lasciate in ammollo i ceci per una notte e il farro un paio d'ore. Lessate i ceci in acqua salata circa 2 ore. Intanto tritate e rosolate le verdure nell'olio ed aggiungete i legumi e circa 2 litri del brodo di cottura dei ceci. cuocete per altri 40 min. mescolando e regolando di sale. Servite con del pepe (grattato al momento) ed un filo di olio extravergine.

MINISTRA DI CECI

Ingredienti per 4 persone

- 500 gr. di ceci secchi
- 50 gr. di pancetta
- mezza cipolla
- 4 rametti di rosmarino
- 2 spicchi d'aglio
- 4 cucchiaini di olio
- sale.

Procedimento

I ceci devono stare 12 ore circa a mollo in acqua fredda. Vanno poi lessati con il rosmarino per circa 2 ore. Scolate circa metà dei ceci e teneteli da parte. Passate il resto al passaverdure o frullatelo con buona parte dell' acqua di cottura. Scaldare una casseruola con olio, aglio intero, cipolla e pancetta tritati. Fate appassire bene su fiamma media e versatevi sia i ceci interi che quelli passati, fate riprendere il bollore e abbassate la fiamma. Salate, assaggiate e tenete su fiamma minima fino al momento di servire

CECI AL CURRY

Ingredienti per 4 persone:

- 800 gr. di ceci in scatola
- 1 confezione di polpa di pomodoro in scatola
- 2 cipolle bianche medie
- 4 spicchi d'aglio
- 1 cucchiaio olio d'oliva
- 1 cucchiaino di sale
- 1 cucchiaino di paprika dolce
- 1 cucchiaino di curcuma
- 1 cucchiaino di peperoncino
- 1 cucchiaino di cumino
- 1 cucchiaino di coriandolo
- 1 cucchiaino di garam masala

Procedimento

Tempo di preparazione e cottura: 45 min.

Tritate finemente, a mano o con un tritatutto, le cipolle.

Schiacciate i 4 spicchi d'aglio e metteteli in una pentola a rosolare con il ghee oppure l'olio. Incorporate tutte le spezie mentre le cipolle rosolano, fate cuocere per circa 1 minuto ed aggiungete al termine la polpa di pomodoro ed i ceci che avrete sgocciolato.

Fate cuocere il tutto con un coperchio per una ventina di minuti girando di tanto in tanto.

Alla fine della cottura aggiungete il garam masala e fate cuocere a fuoco basso per altri dieci minuti.

Nei piatti che richiedono una cottura un po' più lunga, vi consigliamo di aggiungere il garam masala verso la fine della cottura poiché è sua funzione quella di "risvegliare" e rinvigorire il sapore speziato della portata. Se volete potete consumare i vostri ceci avvolti in una piadina o nel pane dei burritos messicani.

CECI CON LA TEMPIA DI MAIALE

Ingredienti per 8 persone:

- 300 G Ceci
- 1 Rametto Salvia
- 500 G Guancia Di Maiale
- 500 G Costine Di Maiale
- 1 Costa Sedano
- 1 Carota
- 1 Cipolla
- Sale
- Pepe

Procedimento

Mettere a bagno i ceci per una giornata quindi lessarli con la salvia. Mettere la guancia di maiale in acqua fredda e lessarla per 30 minuti; gettare l'acqua e il grasso perso dalla carne; in un'altra pentola con sedano, carota e cipolla mettere la guancia e le costine, aggiustare di sale e pepe e far cuocere per 1 ora. Unire i ceci già quasi cotti e cuocere ancora per 30 minuti o più. Affettare la carne per servirla a parte con sottaceti e servire i ceci in brodo come minestra.

CECI ALLE ACCIUGHE

Tipo piatto: Contorno

Ingredienti per 4 persone:

- 200 G Ceci
- 80 G Acciughe
- 1 Ciuffo Prezzemolo
- Abbondante Olio D'oliva
- Sale
- 1 Pizzico Pepe

Procedimento

Cuocete i ceci come indicato sopra. Preparate la salsa alle acciughe scaldando in un tegamino abbondante olio e lasciandovi sciogliere le acciughe dissalate e diliscate. Dopo circa una decina di minuti aggiungete un ciuffo di prezzemolo tritato e un pizzico di pepe. Mescolate. Condite i ceci con la salsa calda, controllate il sale e servite.

CECI ALLO ZAFFERANO

Ingredienti per 4 persone:

- 200 gr. di ceci
- 1 cucchiaino di zafferano in polvere
- 2 cucchiari d'olio d'oliva
- 1 cipolla
- 200 gr. di pomodori pelati
- peperoncino in polvere
- Timo
- Menta
- Sale
- Pepe

Procedimento

Lavate e lasciate i ceci in ammollo in acqua per un giorno.

Scolateli, metteteli in una pentola e ricopriteli d'acqua.

Portate ad ebollizione e poi continuate la cottura fino a quando i ceci non diventino morbidi.

Dopodiché scolateli e lasciate l'acqua di cottura da parte.

In una casseruola mettete l'olio e rosolateci la cipolla e tritata.

Unite i ceci, i pomodori tritati, un pizzico di timo, la menta tritata e un pizzico di peperoncino.

Aggiungete sale, pepe ed un bicchiere d'acqua di cottura dei ceci; portate ad ebollizione e continuate la cottura per 30 minuti.

Sciogliete lo zafferano in un po' d'acqua di cottura dei ceci e unite ai ceci facendo cuocere per 5 minuti.

CECI AGLI AROMI

Ingredienti per 4 persone:

- 300g. di ceci secchi (tenuti a bagno per una notte in acqua addizionata a un pizzico di bicarbonato)
- 200g. di pomodoro
- una cipolla
- una carota
- una costola di sedano
- mezza bustina di zafferano della marmilla
- un cucchiaino di curry
- un mazzetto di erbe aromatiche (timo, maggiorana, basilico, menta)
- Olio d'oliva
- un pezzetto di peperoncino piccante
- sale.

Procedimento

Scolate i ceci, sciacquateli sotto l'acqua corrente quindi metteteli in una casseruola ricoperti di acqua. Portate a ebollizione e cuoceteli a fuoco basso per 90 minuti circa. Dopodiché scolateli e tenete da parte una tazza della loro acqua di cottura. Mondate, lavate e tritate il sedano, la carota e la cipolla. Mettete il trito in una casseruola con 4 cucchiainate di olio, fatelo leggermente dorare quindi unitevi i ceci. Rigate bene e spolverizzate con il curry mescolato allo zafferano. Salate, unite il peperoncino sbriciolato, bagnate con la tazza di acqua di cottura dei ceci tenuta da parte e cuocete a fuoco moderato per una ventina di minuti. Nel frattempo, lavate i pomodori, tuffateli per qualche istante in acqua bollente poi scolateli, pelateli e tagliateli a filetti. Mondate lavate e tritate le erbe aromatiche (se sono fresche) e poco prima del termine di cottura uniteli ai ceci assieme ai filetti di pomodoro. Regolate di sale, mescolate e servite anche tiepido.-

CECI ALLA SALVIA

Categoria: Minestre

Ingredienti per 4 persone:

- 400 g di ceci
- 2 spicchi di aglio
- 50 g di lardo
- 1/2 cipolla
- 1 carota
- 1 costa di sedano
- una manciata di foglie di salvia
- 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro
- 4 fette di pane civraxiu
- 2 cucchiaini di pecorino
- 4 cucchiaini di olio di oliva
- Sale
- pepe.

Procedimento

E' una minestra gustosa, genuina e nutriente che, consumata fredda, è ideale anche nella stagione più calda. Mettete i ceci puliti e lavati a mollo in acqua fredda per una notte. Il giorno dopo scolateli e versateli in una pentola con 1 litro e 1/2 di acqua fredda poco salata. Fateli cuocere a fiamma bassa, con il coperchio, per circa 2 ore. Nel frattempo tritate lardo, aglio, cipolla, carota raschiata e lavata, sedano e una foglia di salvia. Fate soffriggere il trito nell'olio a fiamma bassa per 10 minuti. Unite i ceci cotti con il loro brodo, il concentrato di pomodoro, le foglie di salvia e bollite piano per 30 minuti. Tostate in forno le fette di pane, adagiatele una per fondina, versatevi la minestra, pepate, aggiungete l'olio crudo e servite con pecorino grattugiato a parte.- **Tempo di cottura:** 150'

MALLOREDUS CECI E POMODORO

Ingredienti per 4 persone:

- 200 gr. Malloredus
- uno spicchio di aglio
- 5 o 6 pomodori ramati
- 4 o 5 foglie di basilico
- 150 gr. di ceci pronti al naturale
- 1 litro di brodo vegetale
- Burro
- Sale
- Pepe.

Procedimento

Fate rosolare l'aglio nel burro, unite i pomodori a grappolo, mondati, svuotati dai semi e tagliati a cubetti, i ceci e il basilico.

Bagnate con il brodo, aggiustare di sale e pepe e cuocere per 15 minuti circa.

Frullate il tutto in modo da ottenere una crema omogenea.

Fate cuocere i Malloredus nella crema e servire.

HUMUS (CREMA DI CECI)

Questa crema di origine libanese può costituire un antipasto o uno spuntino saporito, un ripieno per tramezzini e tartine, o può essere incluso in un buffet freddo.

Ingredienti per 2 tazze di humus:

- 1 tazza di ceci
- 2 cucchiaini di olio all'aglio (vedi sotto) oppure 2 cucchiaini di olio di oliva mescolato con 1 spicchio d'aglio schiacciato
- qualche goccia di olio di oliva
- 1 cucchiaino di tahin chiaro (il tahin è una crema di sesamo)
- 1 cucchiaino di succo di limone
- sale marino

Per la guarnizione:

- qualche goccia di olio di oliva
- un pizzico di paprika in polvere (o peperoncino)
- olive nere
- rametti di prezzemolo
- spicchi di limone

Procedimento

Pulite i ceci e ammollateli per una notte in tre tazze d'acqua. Portateli a bollire in una pentola pressione. Schiumateli Cuoceteli a pressione per 1 ora e 1/2. Controllate che i ceci siano molto morbidi: se non è così, continuate a cuocerli. Scolateli e conservate l'acqua di cottura. Fatene una purea usando tanta acqua di cottura quanto basta per formare una purea densa.

Mescolate tutti i sapori nella purea regolando la consistenza, se necessario, con l'acqua di cottura dei ceci, fino ad ottenere un composto cremoso e denso. Verificate il gusto quando l'humus è freddo e regolatelo di sale a piacere: ogni sapore dovrebbe essere presente, ma nessuno dovrebbe prevalere. Servite su un piatto basso guarnendo in modo variopinto. Secondo la tradizione l'Humus si serve freddo con il pane pitta e con olive e insalata. I crackers, le chips di mais e le gallette di riso sono valide alternative al pane. Un'altra idea è usare bastoncini di verdure crude o scottate, come sedano o carote, da intingere nell'humus.

RICETTARIO FAVA

MINISTRA DI FAVE

Ingredienti per 4 persone:

- 300 g di fave secche
- 100 g di pancetta affumicata
- 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- ½ cipolla
- 1 Kg complessivo di cicoria
- Cardi e finocchi
- sale e pepe
- crostini di pane.

Per il brodo:

- 1 litro di acqua
- 300 g di carne di manzo
- 1 cipolla
- 1 carota
- 1 gambo di sedano
- sale.

Procedimento

Lasciate 300 g di fave secche a bagno per una notte, sciacquatele, lessatele per 1 ora e ½ e passatele al passaverdure.

Preparate 1 litro di brodo di carne, lessando per 1 ora 300 g di carne di manzo, 1 cipolla, 1 carota e 1 gambo di sedano. Filtrate e salate. Rosolate 100 g di pancetta affumicata, tagliata a cubetti, per 3 minuti con 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva e ½ cipolla tritata.

Aggiungete la purea di fave e fate cuocere per qualche minuto con 2 mestoli di brodo.

Lavate e pulite 1 Kg complessivo di cicoria, cardi e finocchi e cuocete tutto per 15 minuti in acqua salata. Scolate le verdure, tritatele e unitele alle fave assieme al restante brodo.

Salate la minestra, pepatela, fatela cuocere per altri 10 minuti e servitela con dei crostini

PATE' DI FAVE PICCANTE

Ingredienti per 4 persone:

- 1 kg. di fave secche
- 3 spicchi di aglio
- Prezzemolo
- Peperoncino
- Limone
- sale q.b.
- 1 cucchiaio di bicarbonato
- olio extravergine d'oliva

Procedimento

Far bollire le fave con l'olio il sale e il bicarbonato; scolarle, sbucciarle e frullarle insieme al prezzemolo ed al peperoncino, ed al succo di limone dosando quest'ultimo a piacere.

Servire su crostini caldi.

UMIDO DI CINGHIALE E FAVA

Ingredienti per 4 persone:

- 1 kg. di cinghiale
- 1 cipolla
- 6 spicchi d'aglio
- 500 gr. Di fave secche
- 2 pomodori secchi
- 1 bicchiere di vino rosso
- 2 foglie di alloro
- brodo q.b.
- sale e pepe q.b.

Procedimento

Mettere in ammollo le fave per circa 12 ore. Cuocere poi con aglio e sale per circa 20 minuti scolarle.

Rosolare la carne di cinghiale tagliata a pezzi insaporirla con l'olio e uno spicchio d'aglio unire anche la cipolla e rosolare ancora per qualche minuto, bagnare col vino rosso e farlo parzialmente evaporare; unire i pomodori tagliati a pezzi, coprire la casseruola.

Unire le fave (facendo coincidere il loro tempo di cottura con quello della carne) regolare di sale e pepe e se necessario terminare la cottura, unire qualche mestolo di brodo caldo.

FAVATA

Ingredienti per 4 persone:

- gr. 200 carne di maiale tagliata a dadini
- gr. 200 salsiccia sbriciolata
- gr. 400 fave secche
- - gr. 200 finocchi selvatici
- Olio d'oliva q.b.
- gr. 50 lardo
- 1 cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- fogli di carta da musica
- Prezzemolo
- Salvia
- Menta
- sale e pepe

Procedimento

Mettete a bagno in acqua tiepida le fave secche la sera prima. Fatele bollire fino a ch  si gonfino bene poi lasciatele raffreddare.

Tritate il lardo, la cipolla, la salvia, la menta, il prezzemolo e mettete tutto insieme ad imbiondire nell'olio.

Aggiungete la carne di maiale e la salsiccia e fate rosolare.

Coprite con abbondante acqua bollente e fate cuocere a fuoco lento.

Unitevi le fave che nel frattempo avete spellate ed il finocchio tagliato a striscioline.

Salate e pepate. Mettete la carta da musica (o civraxiu rafferma) nei piatti e versatevi sopra la favata e servitela ben calda.

FAVE A SA SCIUTTA

Ingredienti per 4 persone:

- gr. 500 di fave
- Alloro
- 2 spicchi d'aglio
- Olio d'oliva
- Aceto
- sale e pepe

Procedimento

Mettete ammollo le fave la sera prima. Buttatele in acqua bollente a cuocere con aglio schiacciato e le foglie di alloro. Quando sono cotte sbucciatele e conditele con sale e pepe, olio e aceto. Servitele tiepide.

FAVE IN PADELLA

Ingredienti per 4 persone:

- gr. 500 di fave
- Prezzemolo
- Aglio
- Olio d'oliva
- sale e pepe

Procedimento

Lessate le fave in abbondante acqua salate. Sgocciolatele, pelatele quindi passatele in una padella in cui avete messo a dorare un trito composto dall'aglio e dal prezzemolo, in abbondante olio.

Servite ben caldo.

FALATEL (crocchette)

Ingredienti per 5 o 6 persone:

- gr. 500 di fave secche
- 1 grossa cipolla
- 1 spicchio d'aglio - 1 cucchiaino da tè di cumino in polvere
- 1 cucchiaino da tè di coriandolo in polvere
- 1 cucchiaino da caffè di lievito in polvere (del tipo per pizze e gnocchi)
- Prezzemolo
- sale e pepe
- olio d'oliva

Procedimento

Mettere a mollo (in acqua tiepida) le fave almeno 12 ore; dopo averle sgocciolate, che si sbucciatele e passatele nel mixer frullando fino ad avere un composto omogeneo che si presenterà piuttosto compatto e un pò granuloso.

Spellate la cipolla, tritatela finissima e unitela al composto di fave.

Uniteci lo spicchio di aglio ben schiacciato, il coriandolo, il cumino, il lievito ed un cucchiaino di prezzemolo tritato. Insaporite con sale e pepe, mescolate energicamente per qualche minuto e lasciate riposare il composto per circa un'ora.

Con l'impasto formate delle piccole polpettine rotonde delle dimensioni di una grossa ciliegia.

Una volta pronte lasciatele riposare per circa 20 minuti.

Friggete il falatel per pochi minuti in abbondantissimo olio molto caldo (180°) fino a quando avranno preso un bel colore oro scuro.

Sgocciolateli, passateli su un doppio foglio di carta da cucina e serviteli caldi come antipasto o come stuzzichino.

RICETTARIO LENTICCHIA

ZUPPA DI LENTICCHIE E FRUTTI DI MARE

Ingredienti (Per 4 persone)

- 300 grammi di lenticchie
- 800 grammi di vongole
- 800 grammi di cozze
- 1 seppia
- 3 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva
- 2 spicchi di aglio
- 1 cipolla
- 1 costa di sedano
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 1 carota
- 1 bicchiere di vino bianco secco
- 1 bicchiere di passata di pomodoro
- q.b. di sale.

Per la presentazione

2 cucchiaini di prezzemolo tritato, 8 cozze e 4 vongole con il loro guscio.

Procedimento

Lavare bene le vongole e lasciarle immerse, per alcune ore, in abbondante acqua salata leggermente tiepida. Sciacquare le lenticchie, metterle in una casseruola e coprirle di acqua fredda che sopravanzi di due dita. Unirvi la cipolla, il sedano e la carota, quindi salare, mettere un coperchio e lasciar cuocere, a fuoco moderato, per circa un'ora fino a quando le lenticchie non saranno tenere. Raschiare le cozze con un coltello e passarle con uno spazzolino duro tenendole sotto un getto di acqua. Pulire la seppia, scartando l'osso ed il contenuto della sacca quindi spellarla, lavarla sotto l'acqua corrente e tagliarla a pezzettini. Scaldare leggermente un cucchiaio d'olio in una padella larga, unirvi le cozze e le vongole ben sciacquate quindi rimettere il coperchio e tenerle sulla fiamma fino a quando si saranno aperte. Sgusciarle e conservare il liquido che avranno emesso dopo averlo filtrato. Scaldare due cucchiaini d'olio in un tegame e farvi imbiondire gli spicchi d'aglio spellati e il peperoncino quindi unirvi i pezzettini di seppia, salare poco e farli insaporire a fuoco vivace. Quando cominceranno a prendere colore, unire il vino e farlo sfumare prima di aggiungere il passato di pomodoro. Coprire con un coperchio e lasciar cuocere per una decina di minuti a fuoco moderato. A questo punto unire le lenticchie cotte e scolare il liquido dei molluschi. Lasciare insaporire il tutto per qualche minuto e, poco prima di togliere la zuppa dal fuoco, unire anche le cozze e le vongole.

ZAMPONE CON LENTICCHIE

Ingredienti

- Lenticchie
- Pomodoro
- vino bianco
- Pancetta
- Broccoli
- Patata
- zampone già pronto in busta sigillata
- prezzemolo.

Procedimento

Cuocere delle lenticchie al naturale, poi brasarle con pomodoro, vino bianco e pancetta. Preparare dei broccoli al naturale e un pure di patate piuttosto soffice. Far cuocere lo zampone immergendo per 40 minuti circa in acqua bollente la busta sigillata che lo contiene, estrarlo sgocciolarlo ed affettarlo. Guarnire il piatto con il pure, i broccoli, le lenticchie e un ciuffo di prezzemolo, quindi disporvi le fette di zampone e servire.

RISO IN UMIDO CON LENTICCHIE E CIPOLLA

Ingredienti

- mezzo chilo di lenticchia scura
- cipolla 2 medie
- mezza tazza di riso
- un bicchiere di olio di semi
- sale.

Procedimento

Versate le lenticchie in un litro di acqua e fatele bollire fino a cottura quasi completa. A questo punto aggiungete il riso, il sale, mescolate energicamente e coprite, lasciando cuocere a fuoco medio-basso fino alla completa cottura del riso e delle lenticchie. A parte, tritate le cipolle molto finemente e fatele soffriggere nell'olio, fino a che non hanno preso colore, quindi incorporate il tutto nel composto di riso e lenticchie. Sempre mescolando, fate cuocere a fuoco basso ancora per qualche minuto, fino a che non apparirà soffice e vellutato. Questo piatto può essere gustato sia caldo che freddo.-

CREMA DI LENTICCHIE E SPINACI

Ingredienti (per 4 persone)

- 150 gr. di lenticchie secche
- 200 gr. di spinaci
- Il succo di mezzo limone
- 1 cucchiaio di farina
- 1 foglia di alloro
- Maggiorana
- Brodo vegetale
- Olio extravergine di oliva

Procedimento

Sciacquate bene le lenticchie e lasciatele in ammollo per 20 minuti. Poi mettetele a lessare in un litro e mezzo circa di brodo insieme ad una foglia di alloro.

Nel frattempo cuocete gli spinaci in poca acqua, scolateli, strizzateli bene e passateli (o frullateli).

In una capiente pentola non troppo calda fate tostare un cucchiaio di farina mescolando continuamente. Una volta tostata aggiungete lentamente (e sempre mescolando) un bicchiere di brodo finchè otterrete una crema fluida ed omogenea.

Aggiungete gli spinaci e lasciateli cuocere per 15 minuti circa. Quindi, mantenendo il fuoco basso, aggiungete le lenticchie ben scolate.

A questo punto aggiungete un pò di maggiorana, il succo di mezzo limone, mescolate e servite ben caldo.

Per assaporare pienamente il gusto e l'aroma sprigionato durante la preparazione del piatto, si raccomanda VIVAMENTE l'uso di ingredienti freschi ESCLUSIVAMENTE di origine biologica certificata.

LENTICCHIE ALLA ORTOLANA

Ingredienti (4 persone)

- 500g di lenticchie grandi
- 1 cipolla
- 1 carota
- 1 scalogno
- 2 coste di sedano
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 10 foglie di basilico
- un pizzico di maggiorana e di dragoncello
- 1/2 bicchiere di vino bianco
- olio d'oliva

Procedimento

Tenere a mollo in acqua fredda le lenticchie per circa un'ora, poi e scolarle. Rosolare in un tegame un trito di tutte le verdure in olio abbondante, bagnando più volte col vino. Aggiungere le lenticchie, il sale e acqua calda, 1/2 tazza alla volta, finchè le lenticchie saranno cotte. Servire calde o tiepide. "

LENTICCHIE IN UMIDO

Ingredienti per 2 persone

- Lenticchie 200 g
- Pomodoro 150 g
- Aglio, spicchio 1
- Cipolla 1
- Carota 1
- Sedano Una foglia
- Olio di oliva 50 g
- Brodo q.b.
- Sale q.b.
- Pepe q.b.

Procedimento

Lessate le lenticchie in acqua leggermente salata a cui avrete aggiunto uno spicchio d'aglio e una foglia di sedano. Cuocetele al dente poi scolatele. In un tegame fate soffriggere nell'olio la cipolla, la carota e il sedano tritati, unite la salsa di pomodoro, salate, pepate e cuocete per circa 20 minuti aggiungendo un po' di brodo.

Versate nel tegame le lenticchie, fatele insaporire poi servitele.

TORTA SALATA DI LENTICCHIE

Ingredienti per 6 persone

- 250g. di lenticchia
- 50g. di funghi champignon
- una cipolla rossa
- una carota
- un cuore di sedano
- un piccolo cespo di radicchio di treviso
- Uova
- 30g. di parmigiano
- timo secco
- un cucchiaio di succo di limone
- 2 foglie di alloro
- olio d'oliva
- sale e pepe

Procedimento

Lessate le lenticchie precedentemente messe a mollo con una foglia di alloro fino a quando risultano morbide. Scaldate in una larga padella 2 cucchiai di olio, fatevi dorare la cipolla affettata, unite le altre verdure a pezzetti e il succo di limone. Rosolate il tutto su fuoco medio per 10 minuti circa e, in ultimo unite anche le lenticchie. Mettete il composto in una ciotola, lasciatelo intiepidire, quindi unite l'uovo, il parmigiano grattugiato, una presa di timo e regolate di sale. Versate il tutto in una teglia rotonda rivestita di carta da forno e cuocete in forno a 180° per circa 35 minuti. Servite la torta di lenticchie tiepida.-

LENTICCHIE CON SALSICCE

Ingredienti per 6 porzioni

- 300 gr. di lenticchie
- 250 gr. pancetta affumicata
- 1 scatola media (200 gr.) di pomodori pelati oppure 4 pomodori freschi tagliuzzati
- 2 salsicce
- olio d'oliva
- 2 spicchi di aglio
- 1 rametto di rosmarino
- Pepe q.b.

Procedimento

Ammorbidire per un'ora in acqua abbondante le lenticchie.

Sciacquarle e versarle in una pentola coprire appena con l'acqua e farle bollire per 20 minuti; scolare e conservare l'acqua di cottura.

A parte riscaldare in una casseruola 3 cucchiaini d'olio d'oliva; 2 cucchiaini di burro ed aggiungere 2 piccole cipolle tritate, 2 spicchi d'aglio interi, un rametto di rosmarino e far rosolare per qualche minuto con la pancetta affumicata a dadini. Togliere il rametto di rosmarino ed aggiungere i pomodori pelati o quelli freschi tagliuzzati.

Far cuocere per 30 minuti aggiungendo di tanto in tanto un po' d'acqua con mezzo dado.

Quando il sugo sarà pronto versare le lenticchie e aggiungere qualche bicchiere d'acqua di cottura.

Mettere la casseruola al forno per 30 minuti a 200°.

Durante gli ultimi 10 minuti aggiungere nella casseruola le 2 salsicce piccanti