



Zuppa di cicerchie di Campodimele, la ricetta originale

In questi giorni l'inverno ci sta regalando neve abbondante e temperature sotto lo zero. In attesa delle tiepide giornate primaverili, coccoliamoci con zuppe gustose e facili da preparare.

Da nord a sud le regioni italiane regalano una ricchezza gastronomica straordinaria e, nel più freddo periodo dell'anno, si prediligono minestre e zuppe ricche di vitamine e sali minerali.

Il Lazio offre diverse ricette di [zuppe](#) con ingredienti a base di ortaggi, legumi e pesce. Non manca il farro, uno dei cereali più antichi che, nella cucina laziale, viene utilizzato fin dall'epoca romana. Tra le più gustose e tradizionali, soprattutto in provincia di Latina, si segnala la **Zuppa di cicerchie di Campodimele**.



Cicerchie di Campodimele Dop.

Le cicerchie di Campodimele Dop

La [cicerchia](#) è un legume proveniente dall'Asia, consumato già dagli Egizi, e dall'aspetto simile ad un sassolino schiacciato. Ha una buona adattabilità ed infatti si coltiva su terreni poveri; è stato impiegato – fin dai tempi antichi – in zuppe e minestre.

La **cicerchia di Campodimele Dop.**, tipica di questo piccolo comune della provincia di Latina fin dallo scorso secolo, rappresenta una fonte indispensabile di vitamine, calcio, fosforo e fibre ed è la base della dieta di una delle popolazioni più longeve d'Italia.

Da alcune ricerche eseguite dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, infatti, sono emersi un basso livello di colesterolo negli abitanti di Campodimele e un tasso di mortalità inferiore del 50% rispetto alla media nazionale.



Zuppa di cicerchie di Campodimele (Foto © Ristorante Lo Stuzzichino).

Ricetta della Zuppa di cicerchie di Campodimele

La **zuppa di cicerchie di Campodimele** è uno dei piatti più apprezzati e conosciuti del Lazio che viene preparato, da sempre, dalle massaie. Viene proposto anche dal **Ristorante Lo Stuzzichino** con sede proprio a Campodimele (LT) (Via Taverna, 14 – www.ristorantelostuzzichino.com) dove offre una cucina con ingredienti selezionati e coltivati sul territorio circostante. I titolari ci hanno regalato la loro ricetta della tipica zuppa.

Ingredienti

- Cicerchie di Campodimele
- Alloro
- Ritagli di pancetta
- Scalogno
- Crostoni di pane duro
- Sale q.b
- Olio extra vergine d'oliva

Preparazione

1. Mettere in ammollo le cicerchie per 8/10 ore in acqua e sale. Trascorso questo tempo,

scolarle e cuocere per un'ora abbondante.

2. Intanto soffriggere lo scalogno con olio evo e foglie d'alloro, unire la pancetta tagliata grossolanamente.
3. Scolare le cicerchie cotte e versarle nel soffritto mescolando bene per far insaporire il tutto.
4. Servire con crostoni di pane ed olio extra vergine d'oliva.

Data di creazione

01/03/2018

Autore

adriana-siciliano