

Zuppa di Ceci e Castagne Secche

Ingredienti per 4-6 persone:

- Ceci Messicani secchi 200 gr
- Castagne secche 200 gr
- Scalogno 1
- Cipolla piccola 1
- Alloro alcune foglie
- Rosmarino 2-3 rametti
- Sale, Pepe Nero qb
- Peperoncino se piace
- Pasta se piace
- Olio d'Oliva 1 cucchiaio



La sera prima (meglio ancora 24 ore prima) mettete a mollo in acqua fredda ed in 2 recipienti separati i ceci (con un pizzico di bicarbonato) e le castagne. Il giorno dopo lessate in 2 recipienti separati i ceci assieme a 2 foglie di alloro e le castagne (anche queste con 2 foglie di alloro), finché siano teneri (ci vorranno circa 2 ore per i ceci, almeno 1 ora per le castagne). Scolate le castagne, di cui butterete l'acqua di cottura, ed i ceci, la cui acqua di cottura invece conserverete.

Mettete in una casseruola antiaderente a fondo spesso, (**meglio ancora se di coccio**), 1 cucchiaio d'olio d'oliva e rosolate cipolla e scalogno con una buona dose di aghi di rosmarino. Dopo 2-3 minuti aggiungete 1 mestolino dell'acqua di cottura dei ceci, coprite la casseruola, abbassate il fuoco e lasciate stufare bene cipolla e scalogno per 5 minuti. Aggiungete quindi ceci e castagne e fate insaporire, mescolando, per alcuni minuti. Aggiungete quindi 2-3 foglie di alloro, gli aghi di 1 altro rametto di rosmarino, (un peperoncino se lo gradite) e l'acqua di cottura dei ceci (se non bastasse aggiungete acqua calda fino a coprire il tutto). Regolate di sale e di pepe nero, coperchiate la casseruola e cuocete a fuoco medio per circa 15 minuti, passati i quali dovrete frullare parte della zuppa usando un frullatore ad immersione o un robot e proseguire la cottura per altri 5 o 10 minuti. Servite caldo con fette di pane, meglio se integrale, tostato o secco.

La densità della zuppa e l'eventuale aggiunta di pasta, che fa comunque parte della tradizione, sono lasciati al vostro esclusivo gusto: da parte mia la preferisco come zuppa, cioè da mangiare col pane, fresco, secco o tostato che sia e tendo ad abbondare sia col rosmarino che col pepe. E' naturalmente una scelta personale, Voi sentitevi più che liberi di comportarvi come preferite.

La zuppa di ceci e castagne è probabilmente un piatto antichissimo, di una cucina povera basata sulle risorse del territorio e tipica dell'Italia centrale (Lazio e Abruzzo). Cucina certamente povera, ma non sgradita anche ai Re, se è documentata la sua ricetta in un documento della corte Angioina Napoletana attorno al 1200. In autunno in realtà venivano impiegate le castagne fresche, lessate e quindi sbucciate e mondate dalla pellicina interna: l'uso della castagne secche lo ha reso parte delle tradizioni di Natale in molte zone dell'Italia centrale, soprattutto dell'Abruzzo.