



LA NEWSLETTER DELLE RICETTE TIPICHE FEBBRAIO = CICERCHIATA



La cicerchiata si mangia a Carnevale, specialmente in Abruzzo, Marche, Molise e Umbria, come simbolo di prosperità, rigenerazione e fine dell'inverno, ricollegandosi a antichi riti contadini e pagani.

La storia

Secondo la tradizione, deve il suo nome alla grande somiglianza con la cicerchia, legume simile ad un cece molto diffuso nella zona umbro-marchigiana soprattutto durante il Medioevo.

Cicerchiata significa letteralmente "mucchio di cicerchie" poiché in passato veniva servita versando semplicemente il dolce ancora caldo su un piatto a formare una cupoletta, mentre oggi si trova in composizioni più moderne ed eleganti (muffin monoporzione o a forma di ciambella).



LA RICETTA ORIGINALE

Ingredienti

- 3 uova fresche
- 380g di farina 00
- 1 scorza grattugiata di limone bio
- 3 cucchiaini di mistrà (o un altro liquore all'anice)
- 250g di miele millefiori
- 3 cucchiaini di zucchero (circa 60g) per l'impasto
- 3 cucchiaini di zucchero (circa 60g) per la copertura
- 3 cucchiaini di olio di semi di girasole
- olio per friggere qb
- zuccherini colorati qb

Procedimento

In una ciotola grande (o un piano da lavoro) versate la farina creando uno spazio al centro. Versate quindi le uova leggermente sbattute, lo zucchero, la scorza del limone e il mistrà.

Impastate bene il composto fino ad ottenere un impasto omogeneo e facile da lavorare e lasciatelo riposare 15-20 minuti coperto con della pellicola trasparente.

Trascorso il tempo, dividete l'impasto in parti e, aiutandovi con le mani, create dei bastoncini lunghi e stretti circa mezzo centimetro che andranno a loro volta tagliati in pezzetti di circa 1/2cm per formare tutte le palline che andranno a comporre il dolce.

Friggete un po' alla volta le palline di impasto in olio ben caldo (circa 160-170 gradi) e lasciatele raffreddare e asciugare su un foglio di carta assorbente.

A parte, fate sciogliere in un pentolino il miele e lo zucchero per qualche minuto a fiamma bassissima e, appena lo zucchero si sarà sciolto, tuffateci dentro le palline precedentemente fritte, mescolate bene e sistemateli in un piatto o in una formina per creare la composizione che più vi piace.

Completate con una pioggia di zuccherini colorati e la cicerchiata è pronta per essere mangiata!

CURIOSITA' SULLA CICERCHIATA

Lo sapevi che....

Significato simbolico: La forma circolare (spesso a ciambella) richiama il ritorno ciclico delle stagioni e la forma di una ghirlanda, mentre gli zuccherini colorati rappresentano i coriandoli.

Prodotto Tradizionale (PAT): È riconosciuta come Prodotto Agroalimentare Tradizionale in Abruzzo, Marche e Molise.

La cicerchiata nelle varianti regionali

La cicerchiata ricorda molto gli **struffoli napoletani** (che sono tipici del Natale) e la **pignolata** calabrese/siciliana

PILLOLE DI SICUREZZA ALIMENTARE

HMF nel miele: qualità, rischi e gestione del calore

L'**HMF** (idrossimetilfurfurale) è un **composto di degradazione degli zuccheri**, soprattutto del **fruttosio**, che si forma attraverso reazioni di **disidratazione** accelerate dal **calore** e dall'**acidità**. Nel **miele fresco**, il contenuto di HMF è generalmente inferiore a **15 mg/kg**, mentre la normativa europea stabilisce un **limite massimo di 40 mg/kg** per la maggior parte dei mieli commercializzati, con valori più bassi previsti per i mieli destinati a climi caldi.

L'HMF rappresenta un **marcatore di qualità**: concentrazioni elevate indicano **riscaldamento eccessivo**, **conservazione prolungata** o esposizione a **temperature superiori a 30–40°C** per tempi prolungati. L'aumento dell'HMF si associa a **scurimento del colore**, perdita di **aromi delicati** e riduzione delle **proprietà enzimatiche e antiossidanti** del miele.

Il rischio aumenta quando il miele viene aggiunto a **bevande o alimenti caldi**. Temperature superiori a **70–80°C** accelerano la formazione di HMF, che può raddoppiare rispetto al prodotto non riscaldato. Per questo motivo, è consigliabile aggiungere il miele **solo a preparazioni tiepide o dopo il raffreddamento parziale** di tè, latte o impasti da forno. Ad esempio, nelle bevande calde è preferibile aspettare che la temperatura scenda sotto i **50–60°C** prima di incorporarlo, così da preservarne **proprietà nutritive e aromatiche**.

Dal punto di vista tossicologico, l'HMF è oggetto di studio per potenziali effetti **genotossici** in condizioni sperimentali, ma alle concentrazioni normalmente riscontrate nei mieli commerciali il rischio per il consumatore è considerato contenuto. L'attenzione principale rimane sulla **qualità e freschezza del prodotto**.

Per limitare la formazione di HMF, è consigliabile conservare il miele in **luoghi freschi e asciutti**, lontano da **luce diretta** e **fonti di calore**, e rispettare il corretto **tempo di conservazione**. Nelle preparazioni da forno, il miele dovrebbe essere unito a impasti a **temperatura moderata** e per tempi brevi, riducendo il rischio di degradazione zuccherina.

Il controllo del contenuto di HMF garantisce la **conformità normativa** e preserva **qualità, aroma e valore nutrizionale** del miele, offrendo al consumatore un prodotto sicuro e sensorialmente apprezzabile.

E tu, lo sapevi?

CSR Marche 2023-2027 intervento SRH04 prog. Id. 76702 che prevede il contributo comunitario



CSR Marche 2023-2027 intervento SRH04 prog. Id. 76702 che prevede il contributo comunitario