



REGIONE
MARCHE

SVILUPPO
RURALE
MARCHE
2023-2027



IMPRESA VERDE
MARCHE SRL

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

I PRODOTTI DI STAGIONE DEL NOSTRO TERRITORIO



LA CICERCHIA (*focus sulla Cicerchia di Serra de' Conti*)

È uno dei legumi più antichi e nutrienti. Di forma irregolare e di colore giallastro, la cicerchia può essere coltivata in diversi terreni con microclimi differenti, senza patire i cambiamenti termici.



Curiosità sulla CICERCHIA

Un tempo, la cicerchia era tra le principali fonti di sostentamento dei contadini italiani. Consumato fin dai tempi dell'Antica Mesopotamia e dell'Antico Egitto, il legume divenne uno dei protagonisti dei menu delle fasce più povere della popolazione, soprattutto nel Centro Italia e nelle Marche in particolare. Qui si era sviluppata una varietà unica di cicerchia, la **Cicerchia di Serra de' Conti** oggi *Presidio Slow Food*, tipologia di cicerchia più raffinata e conosciuta in tutta Italia, nata nello specifico nella provincia di Ancona. Si tratta di

una varietà più piccola e spigolosa rispetto alle altre tipologie, dal colore grigio-marrone, ha un sapore meno amaro e una buccia più morbida.

Pillole di botanica e agronomia

Ma come cresce la cicerchia in natura?

Si tratta di una pianta molto robusta, che riesce a svilupparsi anche in condizioni difficili, come in presenza di siccità o grande freddo, e che dà questi piccoli legumi che vengono raccolti in estate, soprattutto a luglio, in modo da averla per la stagione autunnale/invernale.

Proprietà nutrizionali e virtù benefiche

È un legume con pochi grassi e ha un elevato contenuto proteico e di fibre, oltre a possedere calcio, fosforo e vitamine varie, anche del gruppo B (particolarmente utili a combattere i virus). L'alta presenza di fibre nelle cicerchie stimola il funzionamento dell'intestino, aumenta il senso di sazietà, riduce il colesterolo del sangue e apporta così beneficio a cuore e arterie.

È quindi un ingrediente molto ricco nutrizionalmente e particolarmente salubre.

LE RICETTE DEL PRODUTTORE

Per tradizione, la cicerchia di Serra de' Conti si accompagna alle fave e alla cicoria cotta al vapore o ripassata in padella. Per mangiare la Cicerchia di Serra de' Conti sono sufficienti tempi più ridotti rispetto a quelli degli altri legumi: bastano 5 ore di ammollo e circa 40 minuti di cottura. È un ingrediente particolarmente versatile: ottima in zuppe e minestre, ma anche cucinata in purea o servita come contorno dello zampone. Con la farina di cicerchie, inoltre, si preparano maltagliati e pappardelle.

Il produttore consiglia:

Crema di cicerchie con erbette di campo

INGREDIENTI (Per 2/3 persone)

PER LA CREMA DI CICERCHIE:

Cicerchie decorticate 200g

1 costa di sedano

1 testa di porro

1 rametto di rosmarino

Sale

PER LE ERBETTE SALTATE:

Un bel mazzo di erbette, circa 400g

1 spicchio d'aglio

Olio evo

Sale e pepe

PREPARAZIONE:

Mettete a bagno le cicerchie per circa 12 ore*; buttate l'acqua di ammollo e sciacquatele bene, quindi in una pentola unitele al sedano, ad una piccola testa di porro – tagliate giusto la parte finale delle foglie se dovessero essere particolarmente secche – e ad un rametto di rosmarino.

Coprite di acqua e portate a bollore, quindi proseguite la cottura per 30-35 minuti finché le cicerchie non saranno morbide. Frullate con un frullatore ad immersione e aggiustate di sale.

Nel frattempo lavate le erbe e cucinatele in padella insieme ad un cucchiaio d'olio e uno spicchio d'aglio – aggiungete inizialmente anche poca acqua oppure coprite con un coperchio per i primi minuti. Terminata la cottura aggiungete un pizzico di sale e pepe.

Impiattate e servite ben caldo!

*Essendo decorticate questo passaggio non è strettamente necessario ai fini della cottura ma l'ammollo è sempre consigliato per far perdere ai legumi alcune sostanze che si comportano da antinutrienti – l'acido fitico e quello ossalico – interferendo con l'assorbimento delle vitamine e dei sali minerali; inoltre in questo modo risultano più digeribili.

SESSIONE PRATICA
METODI DI PRODUZIONE DI LIQUORI E INFUSI DELLA TRADIZIONE MARCHIGIANA

20/11 **MERCOLEDÌ 20 NOVEMBRE**
DALLE ORE 17.30

MARCO PIGNOCCHI
IMPRENDITORE AGRICOLO

LOCATION:
VIA MARTIRI DELLA RESISTENZA 17, ANCONA

PER INFO E PRENOTAZIONI:
AGRIMERCATO.AN@COLDIRETTI.IT
3317478408

CSR Marche 2025-2027
intervento SRH04, pag. M. 76706
che prevede il contributo comunitario

WWW.CAMPAGNAMICA.IT { "Cose buone, persone buone"

NOVEMBRE CON CAMPAGNA AMICA

Le iniziative al Mercato Dorico:

- **Mercoledì 20 Novembre:**

Metodi di produzione di liquori e infusi della tradizione marchigiana

Relatori: Marco Pignocchi, imprenditore agricolo

Dalle ore 17.00 presso il Mercato Dorico via Martiri della Resistenza 17, Ancona

Per info e prenotazioni chiamare il nr: 3317478408

Lo sapevi che...?

Tradizione e gusto si incontrano nell'appuntamento annuale della *Festa della Cicerchia*, che arriva nel 2024 alla sua 29° edizione e celebra (l'ultimo weekend del mese di novembre) il legume che per secoli ha fatto parte della dieta dei contadini, e la festa vuole ricordare e promuovere i prodotti locali a rischio di estinzione e le produzioni pulite e rispettose dell'ambiente. La Festa della Cicerchia è, insieme, l'esaltazione del buongusto, dei colori e dei profumi dell'autunno.

Pillole di sicurezza alimentare:

Lo sapevi che in etichetta, ci sono le indicazioni sul corretto smaltimento

dell'imballaggio?

L'11 settembre 2020 è stato pubblicato in Gazzetta Ufficiale il **decreto legislativo 3 settembre 2020, n. 116**, che recepisce la direttiva UE 2018/851 sui rifiuti e la direttiva (UE) 2018/852 relativa agli imballaggi e ai rifiuti di imballaggio. Il decreto ha apportato importanti modifiche, introducendo l'obbligo di etichettatura ambientale per tutti gli imballaggi immessi al consumo in Italia.

Dal 01/01/2023 su **tutti gli imballaggi immessi sul mercato**, in particolare anche gli imballaggi degli alimenti, devono riportare in etichetta o sull'imballaggio primario e secondario tutte le indicazioni per il consumatore finale o intermediario della catena alimentare al fine di eseguire una corretta identificazione del materiale "facilmente separabile manualmente" per la corretta gestione sulla raccolta differenziata.

Si riporta l'esempio nel quale vediamo un esempio di un vino spumantizzato con molte parti differenziabili eccetto l'etichetta che non può essere facilmente separabile:

Esempio BOTTIGLIA IN VETRO PER SPUMANTE CON TAPPO IN SUGHERO, CAPSULA IN ALLUMINIO E GABBIETTA IN ACCIAIO



BOTTIGLIA	CAPSULA	GABBIETTA	TAPPO	
GL71	ALU 41	FE 40	FOR 51	ALTAMENTE CONSIGLIATE
Vetro	Alluminio e metallo	Alluminio e metallo	Sughero	NECESSARIE
RACCOLTA DIFFERENZIATA			Raccolta differenziata dedicata o raccolta differenziata per rifiuti organici	
Verifica le disposizioni del tuo Comune. Separa le componenti e conferiscile in modo corretto.				CONSIGLIATE

In questo caso, poiché l'etichetta non è separabile manualmente dalla bottiglia, non è necessario etichettarla.

Fonte: CONAI - Linee Guida sull'etichettatura degli imballaggi ai sensi dell'art. 219 comma 5 del D.Lgs. 152/2006 e ss.mm

La raccolta differenziata nasce dal produttore ma deve essere garantita in tutte le fasi della raccolta. **Il lavoro più importante spetta al consumatore** che, responsabilmente, la esegue rispettando in modo rigoroso queste indicazioni date dal produttore collegandole alle disposizioni (che possono variare) date dal Comune di riferimento.

E tu, lo sapevi?

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

