

Caciucco di ceci alla senese

UNA PARENTESI IN VERNACOLO SENESE IMPROVVISATO, PER RACCONTARE COME QUESTO PIATTO SIA DI TRADIZIONE SULLA TAVOLA TOSCANA CONTADINA, E DI COME LA PAROLA CACCIUCCO NON VOGLIA IDENTIFICARE ESCLUSIVAMENTE LA FAMOSA ZUPPA DI PESCE LIVORNESE.

Cacciucco di ceci?

Occheseimatta? Se ti sente parla' un livornese, ti insegue con un bastone e te lo dà ni' capo!

Macchè ni' capo... il bastone glielo tiro dietro eccome e il cacciucco di cecini me lo mangio uguale, che è tanto bono e lo faceva pure la mi' nonna coll'avanzo delle verdure servati'he che aveva raccolto ni' ccampo.

Sa' come faceva?

Metteva a mollo i ceci in tanta acqua e ce li lasciava tutta notte, li bellini a riposa'.

Poi di giorno, li scolava, rimetteva l'acqua nova e ce li copriva bene dentro al cocchio.

Du' foglie d'alloro e piano piano a foco pio, li faceva morbidi e quando la pelle cominciava a levassi, li toglieva dall'umido, profumava l'olio bono con du' spicchi d'aglio e ce li buttava.

Tenea il foco bello pieno e rimestava svelta e poi ci lasciava cade' du' acciughine sotto sale e continuava a rimesta' contenta, perché dal cocchio arrivava un profumino che ti levava di sentimento.

Quando le acciughe s'erano disfatte tra i ceci, chiappava una manciata di erbine verdi mondade a modino e le faceva cuocere là dentro, fino a che diventavan tenere.

E siccome alla mi' nonna non gli garbavano i pomodori nel cacciucco, un ce li metteva.

Però qualche volta c'aveva voglia di cipolla così ce ne buttava un pochettina.

Pe' desina, prendeva una scodella e col pane abbruscato ci copriva il fondo.

Con le su' mani che sapevan di mille sapori, ci strisciava bene bene l'aglio e poi giù con l'olio bono che quello non dovea manca' di certo.

Du' mestolate di cacciucco per coprire il pane e tanto pepe pe' profuma'.

E ancora olio...ma tanto, perché fa bene e a noi cittini ci garbava un monte.

Perdonate la parentesi in vernacolo senese improvvisato.

Era un pretesto per raccontare come questo piatto sia di tradizione sulla tavola toscana contadina, e di come la parola cacciucco non voglia identificare esclusivamente la famosa zuppa di pesce livornese.

Fino a poco tempo fa credevo che il cacciucco di ceci fosse un piatto tipicamente senese, invece ho scoperto che è un piatto ampiamente conosciuto anche nelle province di Arezzo e Grosseto.

L'origine della parola "cacciucco" è ancora poco chiara ma la teoria maggiormente riconosciuta è che derivi dalla parola turca "Kucuk", che significa minuto, piccolo, e nella fattispecie un insieme di minutaglia come avviene per altro per la zuppa di pesce più famosa.

Anche nel cacciucco di ceci infatti, si ha un miscuglio di legumi e verdure, bieta erbetta magari selvatica o spinacini novelli, insaporiti da aglio, cipolla e acciughe sotto sale per la sapidità (la ricetta infatti non prevede sale).

Il tutto servito su pane tostato e generosamente agliato condito con abbondante olio extravergine.

La bella notizia di oggi è che ripartiamo con "La cucina dell'Extravergine", la rubrica promossa [dall'Associazione Nazionale Città dell'Olio](#), nella quale si valorizzano gli oli extravergini regionali attraverso ricette realizzate da uno sparuto ed agguerrito [gruppo di blogger](#).



Ricominciamo da dove ci eravamo fermati, con rinnovato entusiasmo e nuovi splendidi oli.

Questa settimana si va in Puglia, nella fattispecie nell'area di Andria e Corato, dove si produce una delle maggiori quantità di olio extravergine italiano.

La cultivar sovrana che cresce lungo le pendici da cui si staglia la poderosa Fortezza di Castel del Monte è la Coratina.

La caratteristica principale di questa cultivar è la sua amarezza e l'intenso piccante, ancora più evidente nell'olio appena franto.

Ho pensato di abbinarlo ai ceci ed alla bieta che hanno una preponderante dolcezza ed hanno bisogno di uno sprint che sicuramente gli arriva da quest'olio così pieno ed intenso.

Per questa ricetta ho utilizzato l'olio Elixir prodotto dal [Consorzio Olivicolo Oro di Andria](#), un olio eccellente estremamente fruttato e dai sentori di erba tagliata, molto piccante all'assaggio.

Ecco la ricetta

Per 4 persone:

300 g di ceci secchi del Chianti o ceci piccoli

200 g di bietoline

2 acciughe sotto sale

1 spicchio d'aglio

pepe nero macinato fresco

pane toscano abbruscato

Olio extravergine Elixir del Consorzio Oro di Andria

Ammollare i ceci in acqua con una manciata di sale grosso per tutta la notte.

Il giorno dopo, scolare i ceci quindi versarli in una casseruola capiente, coprendoli d'acqua aggiungere 2 foglie di alloro e farli cuocere per almeno 30 minuti o fino a quando saranno morbidi ma non sfatti.

A questo punto fate rosolare uno spicchio d'aglio in un filo d'olio extravergine e buttatevi i ceci, mescolandoli spesso per farli insaporire. Dopo qualche minuto unite le acciughe sotto sale ai ceci e continuate a mescolare fino a che non si saranno sciolte fra i legumi. Non salate.

Aggiungete la bietta erbetta precedentemente pulita e continuate la cottura, se necessario aggiungendo un mestolino d'acqua.

Quando la bieta sarà morbida e ben amalgamata ai ceci, il piatto sarà pronto.

Tostate una bella fetta di pane toscano o casereccio e strofinateci sopra una spicchio d'aglio.

Condite con olio Elixir e coprite con il cacciucco di ceci.

Irrorate con generoso olio e finite con una macinata di pepe nero. Servite subito.

Leggi il post su [Andante con Gusto](#)