

Ceci di magro alla pisana

Quando mi è stato proposto di illustrare un piatto tipico della cucina pisana, che non fosse uno stereotipo come la trippa o le cee, mi sono venuti in mente subito i ceci; i ceci li ho sempre sentiti come un prodotto tipico di questa terra, anche se magari oggi, se si eccettuano piccole realtà di nicchia, non si coltivano neppure più.

I ceci però mi fanno venire in mente il baccalà con i ceci e le grandi tinozze fuori dei negozi dove si tenevano in ammollo, separati, sia il baccalà che i ceci.

Anche nonno Fiorindo, che aveva la bottega di alimentari, il venerdì mattina faceva trovare alla sua clientela il baccalà e i ceci ammollati, pronti entrambi per essere cotti.

E poi la cecina, la torta di farina ceci che a Pisa si mette nel panino, come a Firenze ci si mette il lampredotto.

E allora mi è venuto in mente che la nonna, a volte il venerdì, quando non faceva il baccalà, cucinava una specie di zuppa con i ceci. Era un po' come la zuppa lombarda, ma fatta con i ceci invece che con i fagioli e poi, molto più saporita.

L'ho capito più tardi, che quella zuppa altro non era che la zuppa di ceci di magro alla pisana, pubblicata anche dal Righi Parenti e di cui, di seguito, cercherò di darne una ricetta.

La cucina, come dico spesso, non è chimica applicata, ma un'esperienza che ogni operatore, cuoco, massaia, moglie, madre compie seguendo un itinerario di massima, ma mettendo anche del suo, secondo la propria sensibilità e secondo la disponibilità di alcuni od altri ingredienti.

Questo per dire che, come in tutte le ricette tradizionali, anche di questi ceci di magro alla pisana, di ricette ne esistono tante quante sono le case in cui sono stati cucinati e tutte al limite, possono vantarsi di essere quella vera ed autentica, perché tutte di fatto sono state

realizzate, cotte e mangiate; ma c'è da dire anche che tutte, al di là di varianti di dettaglio fanno riferimento ad un ingrediente principale che sono i ceci, ad un ingrediente complementare costituito da una verdura in foglie, da un aroma caratteristico rappresentato dal pesce conservato sotto sale.

Premesso tutto questo di seguito se ne propone una versione, riesumata dai ricordi di quella della nonna, citando, per quanto possibile anche le eventuali varianti conosciute.

Gli ingredienti (per quattro persone)

Ceci g. 400 (secchi)

La bottega di nonno Fiorindo non c'è più e anche le altre botteghe come la sua non ci sono più. Trovare i ceci ammollati oggi penso che sia abbastanza difficile e allora si comprano secchi e prima di cucinarli si tengono in ammollo per una notte, quindi, per cucinarli oggi, bisogna averli comprati almeno ieri.

I ceci non sono tutti uguali; ci sono quelli nazionali e quelli di importazione: sono migliori quelli nazionali, possibilmente toscani e pisani: sono più piccoli degli altri e sono più buoni.

I ceci di importazione vengono in genere dal Messico; sono grossi e hanno una buccia spessa, e poi che bisogno c'è di utilizzare questi ceci "americani"? I ceci sono i semi di una leguminosa erbacea tipica del mondo antico. I ceci qui da noi ci sono sempre stati, non sono venuti dall'America come i fagioli. Anche gli antichi romani mangiavano ceci; il nome, al grande retore Cicerone, è venuto proprio da un suo antenato che aveva una verruca grande come un cece sul naso. Per questo non ha nessun senso, importare e consumare i ceci messicani.

Cavolo nero (le foglie più piccole) G. 400

La nonna questo piatto lo faceva in genere con il cavolo nero, ma so di per certo, che esistono

altre versioni con la bietola, ma anche con gli spinaci oppure con le erbe miste di campo. È chiaro che quando si doveva cucinare per sfamare una famiglia si utilizzava prima di tutto quello che c'era disponibile, anche perché fino a pochi decenni fa non esistevano certo i supermercati dove si trova sempre di tutto.

Sardine sotto sale 4 o Acciughe sotto sale 8

Neppure nella bottega del nonno erano sempre disponibili le sardine sotto sale e spesso anche la nonna usava le acciughe, perché invece, le acciughe c'erano sempre. Arrivavano nel barattolo di latta grande come un secchio, tutte appiccicate l'una all'altra.

Per questa ricetta la cosa migliore sono le sardine, ma anche le acciughe vanno bene. Si può usare, nel peggiore dei casi, anche un pezzo di aringa.

Olio. In Toscana quando si dice olio non si intende altro che olio extra vergine di oliva e poi se proviene da olive toscane è anche meglio.

Pane toscano 4 fette divise in 8 mezze fette

Conserva di pomodoro un paio di cucchiaini.

Da luglio a metà ottobre, se si trovano dei pomodori maturi, maturati al sole nel campo, allora si possono utilizzare, ma, se come in genere succede i ceci si mangiano in inverno, allora si utilizza la conserva di pomodoro (il concentrato), invece dei pelati o delle passate, che sono tutta acqua.

Pecorino stagionato grattugiato circa . 50

Salvia, Cipolla, Aglio,

Sale poco da aggiustare a fine preparazione

Esecuzione

Dopo almeno una notte di ammollo scolare i ceci, sciacquarli sotto l'acqua corrente e metterli a cuocere in acqua salata, tanta quanto basta perché i ceci rimangano tutti completamente sommersi; aggiungere due spicchi d'aglio due foglie di salvia e lasciare sobbollire per un paio d'ore; i ceci devono rimanere leggermente crudi.

Nel frattempo lavare il cavolo nero, togliere la venatura interna delle foglie, e ridurle a strisce trasversali di un paio di centimetri e sciacquare e deliscare le sardine e/o le acciughe.

In un tegame capiente, su un fondo d'olio mettere a soffriggere la cipolla finemente affettata e due spicchi d'aglio schiacciati ma interi; quando la cipolla comincia a colorirsi, togliere gli spicchi di aglio e aggiungere le

sardine e/o le acciughe schiacciandole nell'olio bollente in modo che si disfacciano.

In una tazza da tè colma di acqua calda si mette la conserva (la nonna faceva questa operazione nel ramaiolo) e si versa il contenuto della tazza nell'olio bollente; si fa ritirare leggermente il liquido e poi si aggiunge, grondante di acqua, il cavolo.

Quando il cavolo si accascia sul fondo aggiungere i ceci con tanto del loro brodo quanto ne basta perché rimangano coperti.

Il nostro composto deve cuocere per un'altra buona mezz'ora (assaggiare quando i ceci e il cavolo sono cotti) a fuoco moderato in modo che appena si veda sobbollire. I ceci devono sempre rimanere appena sommersi dal liquido; nel caso aggiungere il brodo avanzato o acqua.

Ed ora bisogna aggiustare il sale; solo ora, perché senza accorgersene di sale ne abbiamo già messo un bel po' (con le sardine e/o le acciughe, con la conserva, con l'acqua di cottura dei ceci) e quindi è bene regolarci; si assaggia ed eventualmente se ne aggiunge un po', tenendoci sempre e comunque scarsi, perché il sale fa male e poi ... si può sempre aggiungere mentre non si potrà mai togliere.

A questo punto i nostri ceci di magro alla pisana sono pronti e si possono anche mangiare; ma come? meglio sarebbe aspettare ancora qualche ora in modo che i sapori si amalgamino; comunque quando si decide di mangiarli si scaldano se ce n'è bisogno e niente vieta di mangiarli anche così come sono, altrimenti è meglio versarli a ramaiolate generose direttamente nella scodella di ciascun commensale; prima, però, sul fondo di ogni scodella avremo sistemato due mezze fette di pane asciugate in forno o sulla brace, sulle quali avremo versato un giro d'olio e un bel cucchiaino di formaggio pecorino; tutto questo verrà coperto dai nostri ceci, ma sprigionerà il suo sapore sorprendente a poco a poco, ad ogni cucchiata.

Un piatto di questo genere poteva, e può, essere tranquillamente un piatto unico: molto equilibrato sia per quanto riguarda l'apporto calorico, i grassi (olio), i carboidrati (il pane), le proteine (i ceci), le vitamine (il cavolo) e le fibre (il cavolo e i ceci).

e allora a tutti buon appetito.

PITINGHI