

# Duecento modi per cucinare i ceci di Cicerale

Tutti i segreti di Cicerale. Meglio, tutti i segreti di Giovanna Voria, titolare dell'agriturismo Corbella e protagonista della rivoluzione gastronomica cilentana degli ultimi anni. Dalla madre ha rubato la tradizione, dalla cucina quotidiana per i suoi ospiti i segreti dell'equilibrio e la voglia di sperimentare: nasce così il suo primo ricettario, «Cucinare con i ceci» pubblicato dalle Edizioni dell'Ippogrifo (190 pagine, 10 euro) che ha al centro un legume molto importante nella dieta del Centro-Sud, capace di dettare legge dall'antipasto sino al dolce.

I ceci di Cicerale hanno un'antica tradizione, da cui hanno origine persino il nome del paese e lo stemma

municipale. Sono piccoli, molto simili alle cicerchie, e sono utilizzati dall'antipasto al dolce nella tradizione, perché in grado di regalare le proteine necessarie ai contadini. Oggi sono le proteine moderne, a basso impatto ambientale, anima della dieta mediterranea. La loro coltivazione segue le norme di un regolamento comunale molto severo.

Il ricettario dunque che è al tempo stesso importante testimonianza antropologica e gastronomica e stru-

mento semplice ed efficace in cucina per chi è appassionato e desidera andare oltre la classica e diffusa lagana con i ceci: dalle conserve alle carni, dal fritto al pesce, il lavoro di Giovan-

na dimostra l'estrema versatilità di questo legume. Un ulteriore mattone della casa editrice cilentana che in questi anni si è specializzata in questo settore realizzando l'importante lavoro di mappatura delle eccellenze dell'agroalimentare campano e meridionale.

