



PSR Campania 2014-2020 - Sottomisura 10.2.1 RGV – Progetto “ABC”, CUP B24I19000380009



Cicerchia dei Campi Flegrei

Areale di coltivazione

La cicerchia dei Campi Flegrei viene coltivata in piccoli appezzamenti in consociazione con la vite nei comuni di Pozzuoli, Quarto, Giugliano, Bacoli e Monte di Procida.

Notizie storiche

Conosciuta e apprezzata già dagli antichi romani con il nome di “Cicercula”, è stato un alimento importante per le famiglie contadine flegree fino agli anni ‘60. In seguito all’abbandono delle campagne, la coltura stava scomparendo, ma un piccolo gruppo di contadini ha continuato a produrla per uso familiare, custodendo i semi e gli antichi metodi di coltivazione.

Descrizione del legume

La cicerchia dei Campi Flegrei è un piccolo legume tondeggiante, dai bordi irregolari, schiacciato, spigoloso e con diverse sfumature di colore, dal grigio al marrone chiaro. Ha caratteristiche nutrizionali interessanti, sia per l’elevato contenuto di proteine e amido, che per la scarsità di grassi. Buona la presenza di vitamine B1, B2 e PP, calcio, fosforo e fibre. La pianta si presenta piuttosto rustica con le foglie allungate, i fiori bianchi o bluastri, i baccelli con tre o quattro semi e il fusto quadrangolare strisciante, che può raggiungere i 60 centimetri di lunghezza.

Tecniche di coltivazione

La cicerchia dei Campi Flegrei viene seminata, con la densità di 12-15 piante/mq, nel mese di gennaio - tradizionalmente lungo i terrazzamenti dei vigneti flegrei - e raccolta fra giugno e luglio. Alla raccolta la pianta viene estirpata, essiccata e poi battuta con il “vivillo”, un antico attrezzo contadino in legno e cuoio, al fine di separare il seme dal baccello. Il materiale di risulta viene conservato in covoni, per essere usato come foraggio per gli animali nel periodo invernale, secondo l’antico principio contadino “tutto è prezioso e utilizzabile”. È caratterizzata da una resa non elevata, ed è una coltura molto rustica che non necessita di concimazioni o irrigazioni frequenti.

Consumo del prodotto

Viene consumato cotto, in abbinamento con altri prodotti tipici, soprattutto nella preparazione di zuppe.



