



TOMERTU - STOCK.ADOBE.COM

RICETTE

Le ricette della Via della Seta: l'hummus di ceci

È la più amata delle salse mediorientali, la crema di ceci e tahine da preparare come tradizione. La ricetta e la storia è della giornalista Carla Diamanti, autrice del libro «A Tavola con Marco Polo»

L' hummus, la crema di ceci e thaine di cui vanno ghiotti locali e turisti è la protagonista indiscussa degli **antipasti mediorientali**. Servita in una piccola scodella che mette in risalto il suo colore chiaro e il condimento di olio e limone, **è un concentrato di energia** e per questo non manca mai neppure nelle prime colazioni. Ma è anche uno snack ricco e saporito, servito freddo o a temperatura ambiente in base alle stagioni e al gusto. Insomma, è un *passepertout* gustoso e facile da servire in ogni occasione.

La storia delle origini è controversa. Al punto che **l'hummus** – questo è il nome del piatto – è diventato una specie di bandiera identitaria soprattutto fra israeliani e palestinesi. Chi ha inventato per primo questo piatto simbolo di appartenenza culturale? Dove affondano le origini di questa crema che si mangia con piccoli bocconi di pane usati come cucchiaio? **Di recente, la questione delle origini è salita agli onori della cronaca americana, dove sono ripartite le rivendicazioni (e il boicottaggio) sulla paternità del piatto,** aggiungendo un capitolo a quella che, dal 2009, viene chiamata «la guerra dell'hummus».

Nulla però cambia nella sostanza. Cioè nel piatto. La versione più comune vuole che a parlare di hummus (in arabo significa “ceci”) furono per primi gli egiziani **in un documento del XIII secolo**. Sul continente vicino, l'Asia, fa eco la **Siria**, dove sembra che l'hummus fosse uno dei piatti immancabili sulle tavole della *upper class*. Naturalmente non poteva passare inosservato agli inglesi, che da queste parti trascorsero molto tempo, dopo che il loro connazionale Lawrence d'Arabia guidò la Rivoluzione che mise fine al dominio ottomano. Nei dizionari inglesi viene menzionata intorno agli anni '50 del secolo scorso. Una *première*? Forse. Ma di certo non l'ultima perché **questo piatto, il cui nome viene pronunciato nelle maniere più disparate,** ha conquistato il mondo e compare anche già pronto negli scaffali dei supermercati.

Una ricetta tutta nel nome

A voler essere precisi, **il nome per esteso sarebbe *hummus bi tahine*** e contiene già quello dei due ingredienti principali: **i ceci (hummus) e la *tahine***, cioè la salsa di sesamo. Saperli combinare nelle dosi giuste è la chiave per la riuscita di questo piatto semplice, facile e molto equilibrato.

I ceci, conosciuti dall'antichità, portano un **nome che arriva dall'antico greco e significa forza che genera movimento**. L'alto valore nutritivo era noto già dalle popolazioni dell'Iraq, dove gli archeologi hanno documentato i primi consumi di questa pianta che in forma spontanea sembra originaria della Turchia sud orientale. Dalla Mesopotamia i ceci viaggiarono ovunque grazie alle loro proprietà nutritive : Greci, Egizi e Romani ne divennero ghiotti. Sono digeribili, ottimi per l'intestino e l'equilibrio del sistema cardiovascolare, ricchi di fibre, minerali, vitamine e omega 3 ma senza glutine né colesterolo. **Un vero e proprio prodigio alimentare**, che vale la pena di consumare in abbondanza.

Il nome della salsa di sesamo, *tahine*, *tahnieh*, *tahini* varia in base ai dialetti e alle trascrizioni dall'arabo *tahinia*. Ma nulla cambia la sostanza. Questa crema densissima (consistenza e aspetto ricordano la crema di arachidi) preparata con i semi di sesamo tritati è la base di altre pietanze mediorientali ma può essere servita anche da sola.

Se i due ingredienti base dell'*hummus* sono fondamentali, **sulle varianti del condimento ci si può sbizzarrire**. La versione classica prevede che al momento di servirla **sia cosparsa di abbondante olio d'oliva e limone**, quelle lasciate alla fantasia e al gusto spaziano **fra pinoli tostati, paprika, prezzemolo o sommaco**, la spezia di colore rosso scuro che ha un gusto agrumato e che si sposa perfettamente con insalate, carni e pesci alla griglia.

La ricetta dell'hummus

Ingredienti per 4 persone: 500 g di ceci secchi e di piccolo formato; un cucchiaino di bicarbonato; 4 grossi cucchiai da minestra di *tahine*; 4 o 5 cubetti di ghiaccio che serviranno per schiarire il colore della crema; due limoni; olio d'oliva in abbondanza; sale quanto basta. A piacere prezzemolo, pinoli o summaco per decorare e pane arabo da usare come cucchiaio per servirsi dell'hummus

accorciare e pane arabo da usare come cucchiaino per servirsi dell'hummus.

Procedimento: dopo aver lasciato i ceci ammollo con il bicarbonato per almeno 12 ore, bisogna passarli in una pentola capace e farli lessare in acqua abbondante per almeno due ore. Per verificare la cottura basta prendere un cece e premerlo fra le dita: se è morbido e si schiaccia facilmente è pronto. Altrimenti bisogna proseguire la cottura per altri 30/45 minuti.

Quando sono cotti, i ceci vanno scolati e trasferiti in un mixer con lame d'acciaio dove dovranno essere frullati accuratamente più e più volte finché assumono la giusta consistenza e non presentano più grumi. E' il momento di aggiungere *tahina*, succo di limone, il pizzico di sale e i cubetti di ghiaccio. Azionare nuovamente il mixer fino a ottenere una crema morbida e omogenea. Trasferirla in un piatto di servizio con l'aiuto di un cucchiaino che sarà poi usato per dare all'hummus la forma di un'onda circolare e concava al centro. Questo piccolo affossamento va riempito di abbondante olio d'oliva e cosparso di prezzemolo o pinoli tostati in padella ed eventualmente di sommaco.



NICOLETTA DIAMANTI

L'hummus bi tahine servito con olio d'oliva, prezzemolo e sommaco

PETRRGOSKOV - STOCK.ADOBE.COM

La versione più comune vuole che a parlare di hummus (in arabo significa "ceci") furono per primi gli egiziani **in un documento del XIII secolo**. Sul continente vicino, l'Asia, fa eco la **Siria**, dove sembra che l'hummus fosse uno dei piatti immancabili sulle tavole della *upper class*.

DENIRA - STOCK.ADOBE.COM

Se i due ingredienti base dell'*hummus* sono fondamentali, **sulle varianti del condimento ci si può sbizzarrire**. La versione classica prevede che al momento di servirla **sia cosparsa di abbondante olio d'oliva e limone**, quelle lasciate alla fantasia e al gusto spaziano **fra pinoli tostati, paprika, prezzemolo o sommaco**, la spezia di colore rosso scuro che ha un gusto agrumato e che si sposa perfettamente con insalate, carni e pesci alla griglia.

TOPICS RICETTE
