FOOD - 05 LUGLIO 2016

Mes-ciua

Una ricetta di Patrizia Malomo, fondatrice e consigliera nazionale AIFB (Associazione italiana Food Blogger) e autrice del blog Andante con Gusto

La Mes-ciua o Mesciüa, è un po' il simbolo della lode al legume ed ai cereali. Una zuppa povera nata in terra di confine, tra Liguria e Toscana, in terra di Lunigiana anche se si suole far risalire la sua paternità alla città di La Spezia.

Inoltrandosi più in Toscana, abbiamo una simile preparazione nella provincia di Lucca, precisamente in Garfagnana, dove si può gustare la Mescola Garfagnina, ma altri piatti simili li troviamo in Umbria, Lazio ed Abruzzo.

La povertà del piatto, che prevede principalmente 3 semplici ingredienti, vale a dire ceci, fagioli cannellini e grano o frumento (non farro, mi raccomando in quanto è un cereale più recente, non presente all'epoca in quel territorio), ha dato origine alla convinzione che il piatto sia nato dal recupero da parte delle donne locali, delle granaglie e dei cereali che via via sfuggivano ai sacchi scaricati in porto. Effettivamente la pratica era consentita dalla legge e durante le operazioni di trasferimento delle merci, che provenivano spesso dall'entroterra delle Cinque Terre (da considerare borghi contadini contrariamente alla loro posizione sul mare), le donne popolavano il porto raccogliendo da terra manciate di sostanza.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

250 g di facioli cannellini

100 g di grano/frumento

250 g di ceci piccoli

2 foglie di alloro

1 piccola cipolla

2 foglie di salvia

olio extra vergine d'oliva Riviera Ligure Dop

Sale

Pepe nero macinato fresco

Metti in ammollo i cannellini, i ceci ed il grano in ciotole diverse, per almeno 12 ore.

L'indomani sciacqua bene i legumi ed il grano che avrà perso parte della pellicina.

Metti i ceci ed il grano insieme in una larga casseruola e coprili con almeno 3 dita acqua fredda. Aggiungi le foglie di alloro.

Fai lo stesso con i cannellini in una casseruola a parte. Aggiungi la piccola cipolla pulita ed intera, e le foglie di salvia.

I ceci ed il grano hanno più o meno lo stesso tempo di cottura che si aggira intorno alle 2 ore, mentre i cannellini cuociono più velocemente.

Conta il tempo di cottura dal momento dell'ebollizione dell'acqua.

Via via che i legumi cuociono, elimina la schiuma che si formerà con una schiumarola.

Quando non faranno più schiuma, aggiungi il sale e prosegui la cottura sempre a fiamma dolce.

Assaggia per verificare il grado di cottura. Il grano avrà sempre una consistenza piuttosto croccante anche quando ben cotto.

Quando gli ingredienti saranno cotti, scola i ceci ed il grano, elimina le foglie di alloro ed aggiungi i legumi ai fagioli.

Mescola con delicatezza con un cucchiaio di legno e fai cuocere per altri 20 minuti in maniera che i sapori si amalgamino.

Servi in scodelle con abbondante olio extravergine ed una generosa manciata di pepe nero. Decora con rametti di rosmarino.