



Settimana  
della  
Biodiversità  
Pugliese

Agricoltura  
Alimentazione  
e Ambiente

**16-21**  
**MAGGIO**  
**2022**



Settimana  
della  
Biodiversità  
Pugliese  
Agricoltura  
Alimentazione  
e Ambiente

**16-21**  
**MAGGIO**  
**2022**

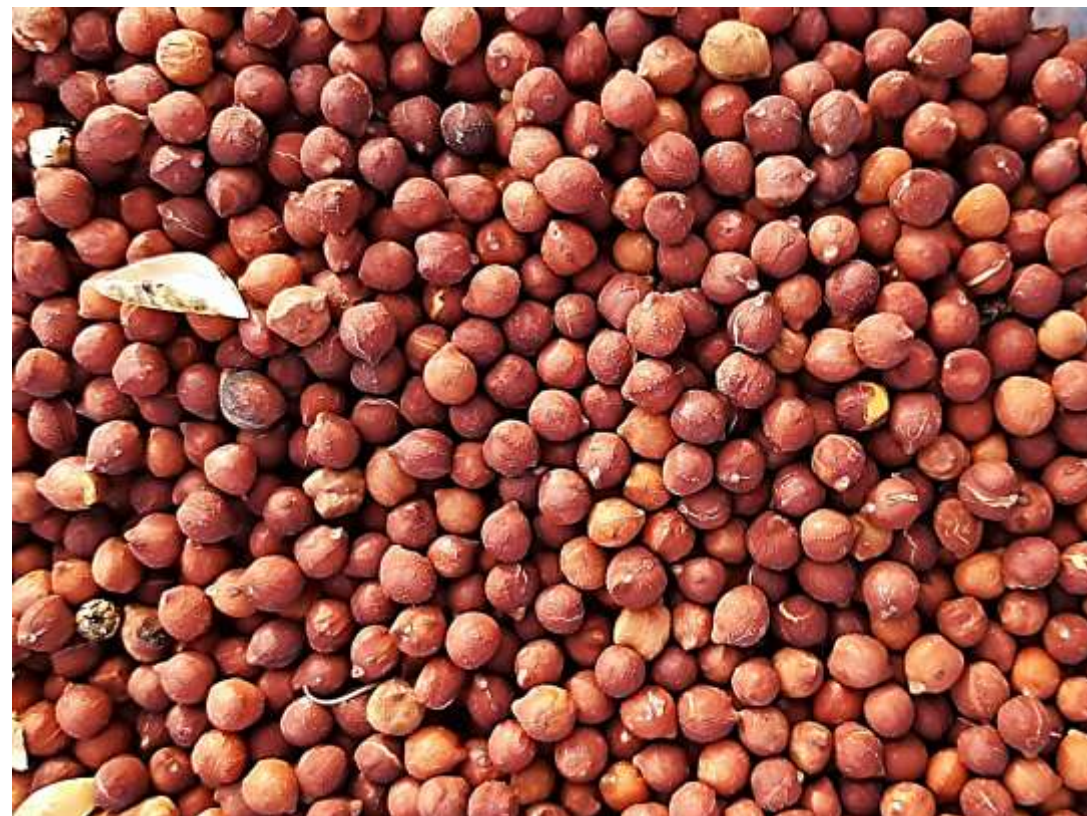
## *Terr'd cicerin.* Una storia che continua nel tempo

**Azienda Agricola Racano Proscia**  
Di Eustachio Racano e Vito Proscia





*I primi tempi, nessuno credeva che  
avessimo ricominciato per davvero a  
coltivare il  
**CECE NERO LISCIO DI CASSANO***



*Poi, proseguendo nella nostra ricerca, cinque  
o sei anni fa abbiamo ritrovato anche il  
**CECE ROSSO***



## TRADIZIONE E SOSTENIBILITÀ



L'Azienda Agricola  
Racano Proscia  
nasce per **tutelare** e  
**valorizzare** i  
Ceci Lischi di Cassano  
delle Murge,  
produzione **autoctona**  
tipica del territorio di  
Cassano delle Murge  
e del Parco dell'Alta  
Murgia  
(*"terr'd cicerin"*)

## LA RISCOPERTA

Una ventina d'anni fa andammo a casa di un anziano di **Cassano delle Murge** appassionato come noi di **agricoltura** e **sostenibilità** con cui, chiacchierando, finimmo a parlare dei tradizionali ceci lisci.

In cantina, dentro a due boccacci, ne aveva un paio di chili.

Ce li ha affidati, ci ha spiegato come seminarli e noi l'abbiamo fatto.







Col **tempo** abbiamo imparato le caratteristiche di questa coltura e le attenzioni e le cure di cui necessita, coinvolgendo anche altre **persone**





CECI LISCI  
DI CASSANO  
DELLE MURGE



# 3° RACCOLTA DEI CECI ROSSI LISCI DI CASSANO DELLE MURGE

6 LUGLIO 2021  
CASSANO DELLE MURGE



**GIOVEDÌ 11 LUGLIO 2019**



## IL RECUPERO

Il **recupero** è iniziato mediante un processo di **selezione** in un campo sperimentale mirato alla **purificazione** del seme del Cece Nero di Cassano







Ancora oggi, i processi di **produzione** e **recupero** continuano ad intersecarsi.

La coltura del cece rosso è, infatti, attualmente destinata alla **produzione di seme**. Invece per quanto riguarda il cece nero (che ha una decina d'anni in più di lavoro alle spalle) si produce prevalentemente per il mercato, in quantità sufficienti per metterlo in commercio anche **cotto** e sotto forma di **farina**.



## IL PROCESSO PRODUTTIVO

Tradizionalmente la **semina** avveniva "*ai nove lamb*", nei nove giorni precedenti al Natale

Oggi, i semi si  
interrano **a**  
**mano**, con la  
tecnica del  
solco dritto,  
tra **dicembre**  
e **febbraio**





La coltura è molto **resistente** alle malattie e ai parassiti. Non necessita di particolari cure agronomiche né di irrigazione, grazie alla capacità dei terreni di trattenere le acque piovane e rilasciarle gradualmente nei periodi di siccità





La **raccolta**  
si esegue tra giugno e luglio







Quando in campo le piante hanno raggiunto un buon grado di **essicazione**, si **estirpano a mano**



Le piante di cece  
così raccolte si  
raggruppano  
in **covoni**



Poi si battono con l'ausilio dei "*magghjioccl*",  
tradizionali **bastoni** in legno



Con l'aiuto di **setacci**, "*farnal*", che si agitano al vento, si separa la granella da eventuali residui di pianta, foglie e baccelli



Infine si esegue il **trattamento a freddo** del prodotto, che consiste nel porre i legumi per alcuni giorni in una cella di congelamento



## LE PREPARAZIONI GASTRONOMICHE

Dopo un **ammollo** di **48 ore**, i ceci sono pronti per la cottura

Occorrono abbondante **acqua salata** e un tempo di circa **120 minuti**



Questi legumi,  
all'apparenza  
coriacei, tenaci e  
testardi,  
si rivelano una  
preziosa fonte di  
**fibre**, che aiutano la  
regolarità intestinale,  
**ferro** e **vitamine**



Con un profilo nutrizionale da far invidia, è (quasi) d'obbligo la raccomandazione:

*«Mangia bene, mangia sano  
con il Ceci Liscio di Cassano»*



I Ceci Lischi di Cassano  
si prestano alla  
realizzazione di  
eccezionali **piatti** della  
**tradizione**...

«Pgnatid e cicr gnur»,  
ceci neri cotti nel tegame  
alto di terracotta



Pane di Altamura  
farcito con  
ceci neri



Ceci neri lischi, grano,  
funghi cardoncelli e  
guanciale



...ma anche  
all'ottenimento di  
tante prelibate  
**contemporanee**  
rivisitazioni!



Ceci neri lisci con melanzane  
sott'olio e pomodori secchi



Ceci neri  
lisci in  
insalata



Pan bauletto con farina di ceci neri



Croissant con farina di ceci neri



Sgaglioze di ceci neri





*...UNA STORIA CHE CONTINUA NEL TEMPO*