

19 Febbraio 2016

Viaggio tra i legumi delle Marche: idee per itinerari inaspettati

Da Appignano a Fratte Rosa passando da Serra de? Conti, per scoprire alcuni dei sapori più rustici della tradizione marchigiana



Marche

È una storia fatta di mani al lavoro, leggende e tradizioni quella che si respira nei paesaggi attorno a **Serra de? Conti**. E da qui, da questo piccolo borgo in **provincia di Ancona**, può prendere il via un itinerario alla scoperta del lato più rustico e gustoso del territorio marchigiano: quello che lo lega ai suoi **legumi**. Si tratta di un viaggio dal gusto segreto e inaspettato che conduce **nel cuore delle Marche** per poi allungarsi, all'occorrenza, attraverso le atmosfere dei Monti Sibillini.

In una terra dove le passeggiate in collina regalano aria di mare e la cucina contadina si sposa con i piatti della costa (tra cui il leggendario brodetto fanese), non c'è nulla di meglio che lasciarsi guidare da ciò che di più gustoso hanno da offrire i suoi **angoli nascosti**. E se la fine dell'inverno ben si presta a un **tour a base di zuppe calde** e ingredienti dal carattere forte, il territorio marchigiano è senz'altro un'ottima scelta per conoscere legumi [1] **dai sapori antichi** tra lenticchie, fagioli, fave, cicerchia, roveja e ceci.



Cicerchia

Si comincia da **Serra de? Conti**, dunque, dalla patria dalla sua nota **cicerchia** che qui si può gustare con accurata lentezza nella tipica zuppa locale. Ma prima occorre assaporare questo luogo che vive di un incanto da fiaba. Si tratta di un **borgo medioevale** sulle colline che emergono dalla Valle del fiume Misa. Qui la coltivazione della locale **cicerchia** è sopravvissuta grazie a un pugno di contadini, ora riuniti in un Presidio Slow Food [2], che ne hanno conservato con cura la tradizione anche quando sembrava oramai destinata a scomparire.



Salame di Frattula

Quella che arricchisce le tavole di questi luoghi è una varietà di cicerchia minuta e spigolosa, dal gusto non troppo amaro. Un tempo era diffusissima in tutte le Marche: si seminava in primavera tra il granturco, assieme a fagioli e ceci e si raccoglieva ad agosto. Passeggiando oggi per Serra de' Conti si possono immaginare senza sforzo le **piantine riunite in piccole fascine** che si usava appendere al sole per poi batterle nell'aia. Certo, una buona scorta di cicerchie era una garanzia per l'inverno e ancora oggi, in questa stagione, si gustano in minestre, zuppe e contorni. Tra le mura medioevali di Serra de' Conti questo legume poverissimo si celebra ogni novembre con la nota Festa della cicerchia [3]. Ma questi antichi legumi - ceci, fagioli solfini o borlotti [4], magari accompagnati dal tipico salame di Frattula [5] - sono così appetitosi che non c'è bisogno di aspettare le occasioni di festa per gustarli in loco.

Se da Serra de' Conti ci si sposta un poco più a Nord, sconfinando in provincia di Pesaro e Urbino ci si imbatte in un altro paesino "custode" di un legume speciale. Si tratta della **fava di Fratte Rosa**, piccolo centro tra le valli del Metauro e del Cesano. Da qui lo sguardo può correre senza ostacoli fino al mare svelando uno fra i più **incantevoli paesaggi** di tutta la provincia. Fratte Rosa ha una storia che risale al periodo delle guerre puniche: fu borgo fortificato nel Medioevo per poi diventare parte dello Stato pontificio. Tra le sue mura si incappa in chiesette antiche, coronate dall'affascinante **Convento di Santa Vittoria**. A rendere tanto speciali le sue fave ci hanno pensato le caratteristiche di un terreno estremamente argilloso. Nel tempo, la combinazione di piante coltivate e qualità del suolo ha portato alla selezione di un **ecotipo molto particolare** che pare derivare da incroci spontanei fra favino e fava.



Zuppa di farro e lenticchie

Imparare a conoscere i legumi delle Marche significa anche muoversi attraverso un territorio seguendo ritmi lenti e cadenzati dalla natura. Significa fermarsi un momento solo per respirare aria di mare, oppure incantarsi davanti a un tramonto sull'Appennino. Così si può scegliere di prendere strade inaspettate e perdersi tra gli scorci del **Parco nazionale dei monti Sibillini** [6] dove di nuovo si potranno sperimentare i sapori dell'inverno fatti delle tipiche **lenticchie** [7] **dei Sibillini** e del farro marchigiano [8] in un perfetto abbinamento di proprietà nutritive [9]. Oppure ci si può imbattere nelle **ricette a base di roveja** [10], il più selvatico tra i legumi delle Marche [1] che cresce là dove il territorio è condiviso con l'Umbria. Si tratta di un piccolo legume dimenticato, progenitore del pisello comune, ottimo se mangiato fresco e ricchissimo di proteine se essiccato. Oggi per fortuna è un **presidio Slow Food** [10] e la sua coltivazione "resiste" grazie a pochi agricoltori che si concentrano nella Val Nerina, dove si semina a un'altitudine che va dai 600 ai 1200 metri.



Roveja bollita

Per concludere questo **tour dal sapore di sere d'inverno**, non può certo mancare una tappa ad **Appignano**, il più piccolo tra i Comuni in provincia di Macerata, nonché patria dell'amatissimo **cece**. Ogni autunno, tra l'altro, Appignano ospita la rassegna Leguminaria [11] dedicata proprio ai legumi marchigiani. Oltre al caratteristico centro storico, qui merita una visita anche il **convento di Forano**, risalente al XXIII secolo e noto per aver ospitato San Francesco d'Assisi. L'origine del cece invece si perde nella storia: le prime tracce di questo legume, rinvenute in Turchia, pare risalgano a oltre 5 mila anni prima di Cristo. Nelle campagne di Appignano, la **varietà quercia** era in passato molto diffusa, mentre oggi è inserita tra le specie della biodiversità regionale da preservare. Da una parte all'altra delle Marche, dunque, si può disegnare un itinerario che attraversa gusti antichi o ritrovati: possiamo lasciare che siano i sapori a parlare di queste terre che da sempre hanno saputo conservare e apprezzare la ricchezza dei cibi poveri (ma buoni), all'interno di un paesaggio unico... proprio come i suoi legumi.

Links

- [1] <http://www.territori.coop.it/territori/servono-energie-affrontare-l%E2%80%99inverno-datti-ai-legumi-delle-marche>
- [2] <http://www.fondazioneSlowFood.com/it/presidi-slow-food/cicerchia-di-serra-de-conti/>
- [3] <http://www.cicerchiadiserradeconti.it/>
- [4] <http://www.territori.coop.it/territori/il-borlotto-un-fagiolo-che-%E2%80%9Cmangia%E2%80%9D-gli-altri-fagioli>
- [5] <http://www.territori.coop.it/territori/genuino-come-una-volta-la-ricetta-del-salame-di-frattula>
- [6] <http://www.sibillini.net/>
- [7] <http://www.territori.coop.it/sostenibilit%C3%A0/da-villalba-ustica-fino-santo-stefano-lenticchie-biodiverse-d-italia>
- [8] <http://www.territori.coop.it/territori/il-vero-farro-%C3%A8-marchigiano>
- [9] <http://www.territori.coop.it/benessere/legumi-e-cereali-mangiateli-insieme-stare-bene>
- [10] <http://www.fondazioneSlowFood.com/it/presidi-slow-food/roveja-di-civita-di-cascia/>

[11] <http://www.leguminaria.it/>