

Hummus, la crema di ceci da “Le mille e una notte”

Consigli per prepararlo a casa.

È facilissimo servire a tavola le magiche atmosfere del Medio Oriente grazie all'hummus, una gustosa crema tutta da scoprire.



L'**hummus** è un piatto tipico medio orientale, oramai apprezzato anche da noi. I protagonisti assoluti di questa pietanza che unisce, nella cucina, ebrei, musulmani e cristiani, sono i ceci e la pasta di sesamo (thaini o thaina).

Storia dell'hummus

Le origini dell'hummus si perdono nella notte dei tempi. La leggenda culinaria vuole che risalga addirittura all'epoca delle Crociate. Secondo alcuni antichi libri di cucina sarebbe stato preparato per Saladino nel XII secolo. Oggi l'hummus è conosciuto soprattutto come **piatto nazionale israeliano**, sebbene Libano e Palestina se ne contendano la paternità. Secondo il noto scrittore

israeliano Meir Shalev, l'hummus è menzionato nell'Antico Testamento. Come racconta la storia biblica, Ruth, una ragazza moabita, povera, che lavorava nei campi mietendo il grano, viene notata dal ricco cavaliere Boaz, il quale se ne innamora e fa breccia nel suo cuore preparandole una base di pane e hummus o meglio di "himza" (cece in ebraico antico).

La ricetta dell'hummus

La ricetta dell'hummus è veramente molto semplice da realizzare. Gli ingredienti sono **i ceci secchi, la pasta di sesamo, l'aglio, il succo di limone, l'olio d'oliva, il cumino, il sale, il prezzemolo tritato e l'acqua calda** quanto basta per ottenere una crema corposa e dal sapore delicato. Di solito, questo piatto è accompagnato con pane azzimo o "pita" e servito come meze o mezzah (antipasto). Il suo nome completo è "hummus bi thaina", che significa, appunto, ceci con pasta di sesamo.

Per preparare la ricetta si lasciano in ammollo i ceci per 24 ore con una manciata di sale grosso e si cuociono in una pentola coperti con l'acqua per circa 2 ore. In alternativa, per dimezzare i tempi, si possono usare tranquillamente i **ceci lessati**. In entrambi i casi è importante conservare da parte qualche cucchiaino di liquido o acqua di cottura.

Si trasferiscono i ceci nel boccale del mixer, si aggiungono la salsa thaina, il cumino, l'aglio, il succo di limone e il sale e si frulla alla massima velocità, unendo man mano l'olio a filo. A questo punto, si aggiungono un paio di cucchiaini di acqua di cottura o liquido per rendere la crema più setosa al palato e per finire, si guarnisce con il prezzemolo tritato.

L'hummus si può consumare **spalmato sul pane**, ma anche in sostituzione della maionese nell'insalata di pollo, con le **verdure crude o cotte**. Si possono creare anche delle varianti sul tema, ad esempio, aggiungendo alla ricetta base la paprika e/o il peperoncino.

Le proprietà benefiche dell'hummus

L'hummus, oltre ad essere buono, fa bene anche alla salute. I **ceci**, infatti, sono ricchi di proteine, ma anche di fibre e acidi grassi omega 3, contengono alcune vitamine del gruppo B e sali minerali, quali: magnesio, fosforo, calcio e potassio. Grazie alle loro caratteristiche nutrizionali, aiutano a **regolarizzare l'intestino**, contribuiscono a tenere sotto controllo la pressione arteriosa e **combattono il cosiddetto colesterolo "cattivo" (LDL)**. La crema thaina non è certo da meno quanto a virtù nutritive. I **semi di sesamo**, infatti, sono un'ottima fonte di vitamine del gruppo B e acidi oleico e linoleico (omega-3), ma soprattutto di **calcio**, utile nella prevenzione dell'**osteoporosi**.

Conservazione dell'hummus

Se non si usa subito l'hummus si può conservare **in frigo per 2-3 giorni**, in un contenitore a chiusura ermetica. Prima di servire è necessario lasciare la crema fuori dal frigo almeno mezz'ora.