







# CECI e LENTICCHIE della nostra *Italia*



Casa di vita



www.casavita.despar.it

VARIETÀ	ZONA D'ORIGINE	CARATTERISTICHE
 <b>CECE DI MERELLA</b>	Piemonte, comune di Novi Ligure. La maggior concentrazione (ben 21 ettari) è nel tratto pianeggiante accanto al fiume Scrivia, nella frazione rurale della Merella.	Colore giallo ocra, dimensioni piccole, complice il terreno in cui cresce: argilloso, sassoso e arido, ma proprio per questo ricco di sostanze che danno il gusto così intenso.
 <b>CECE NERO DELLA MURGIA CARSIKA</b>	Area centrale della Puglia, sull'altopiano a sud est di Bari, denominato "Murgia carsica" per il tipo di terreno, roccioso e povero di risorse idriche. È presidio Slow Food.	Rugoso, nerissimo, piccolo, simile a un chicco di mais. La buccia molto consistente richiede un ammollo di 12 ore e una cottura di circa 2. Ha un gusto molto forte ed erbaceo, e contiene fibre circa tre volte in più degli altri ceci.
 <b>CECE DI CICERALE</b>	Provincia di Salerno, nelle zone più impervie delle colline del Cilento dove sorge il piccolo paese di Ciceralo, conosciuto proprio perché i suoi ceci sono diventati presidio Slow Food.	È un cece tondo, di color oro molto intenso con striature beige. Il gusto è molto ricco, ha poca umidità interna per cui si conserva a lungo e aumenta molto di volume in fase di cottura.
 <b>CECE ROSSO DI ORCO FEGGINO</b>	L'entroterra ligure, in provincia di Savona, in una zona collinare. È presidio Slow Food.	Ha il particolare colore rosso. È un cece totalmente biologico, senza trattamenti.
 <b>CECE DEL VALDARNO</b>	La Toscana, nel Valdarno aretino. Oggi si trova anche nelle zone collinari intorno a Siena e Firenze, tra il Chianti e il Mugello.	È piccolo, tenero con la buccia sottile. Di color ocra, ha sapore intenso. Ingrediente perfetto per piatti tipici toscani come le zuppe e la farinata.
 <b>CECE DI VALENTANO</b>	La provincia di Viterbo, nei comuni di Valentano e Acquapendente. Anche detto "cece del solco dritto" per la tradizionale manifestazione contadina del 14 agosto, da cui si traggono gli auspici per il raccolto.	Liscio e di color bianco crema, molto sapido e tenero.

VARIETÀ	ZONA D'ORIGINE	CARATTERISTICHE
 <b>LENTICCHIA VERDE DI ALTAMURA</b>	Puglia, nel comune di Altamura, da cui prende il nome, e nelle aree circostanti. È tra i prodotti agroalimentari regionali di eccellenza.	Seme più grande e piatto rispetto al normale, di color verde scuro, talora tendente al bruno chiaro. Rimane ben compatta in cottura, è la classica lenticchia servita come contorno nelle cene di fine anno.
 <b>LENTICCHIA DI CASTELUCCIO DI NORCIA</b>	Parco Nazionale dei Monti Sibillini, oltre 1000m di altitudine, al confine tra Umbria e Marche. Ha ottenuto il riconoscimento I.G.P.	Seme piccolo, con buccia sottile di colori variegati dal giallognolo al marroncino, dal verde striato al marrone rossastro. Gusto delicato.
 <b>LENTICCHIA DI VILLALBA</b>	La Sicilia, in provincia di Caltanissetta, in particolare tutta l'area comunale di Villalba ma anche, in parte, Mussomeli, Marianopoli, Cammarata e Valledlunga. Un presidio Slow Food valorizza questa risorsa.	Di colore verde e sapore particolare e intenso, si distingue per contenuto di ferro e proteine superiore rispetto alle altre varietà. Il seme grande non si sfalda durante la cottura.
 <b>LENTICCHIA DI ONANO</b>	Prende il nome da un piccolo paese in provincia di Viterbo, vicino al Lago di Bolsena, nell'alta Tuscia laziale. È tra i prodotti agroalimentari tutelati da presidio Slow Food.	È una lenticchia tonda piccola, di colore marrone chiaro con striature. Il gusto è dolce, la consistenza molto morbida, vellutata, grazie anche alla buccia molto sottile.
 <b>LENTICCHIA DI USTICA</b>	Cresce nella piccola isola di Ustica, in provincia di Palermo. È attivo un presidio Slow Food a sua tutela, col patrocinio della Regione Sicilia.	È molto piccola, di colore marrone scuro con venature verdi. Molto saporita, è così tenera da non aver bisogno di ammollo e cuocere in soli tre quarti d'ora.
 <b>LENTICCHIA DI S. STEFANO SESSANIO</b>	L'Abruzzo, in provincia dell'Aquila, oltre 1000m di altitudine, alle pendici del Parco Nazionale del Gran Sasso. È presidio Slow Food.	È minuscola, di colore scuro tra il marrone e il violaceo. Il gusto è molto intenso e caratteristico.