

## CECE: deliziosa alternativa ricca di proteine vegetali



Il cece (*Cicer arietinum*) è una leguminosa a ciclo primaverile-estivo, rustica e molto resistente alla siccità grazie all'apparato radicale in grado di svilupparsi per oltre un metro di profondità.

Caratteristici sono i baccelli pelosi, tondeggianti con 2 semi commestibili grandi e chiari nel tipo "Kabuli" coltivato in Italia e nelle aree mediterranee e africane, mentre l'asiatica "Desi" ha semi piccoli e scuri. **Le secrezioni acide prodotte dai peli presenti nella pianta costituiscono un'ottima difesa contro attacchi parassitari.**

Le foglie sono composte da 7-14 foglioline opposte, ellittiche e seghettate. I fiori rosati, rossi o bianchi sbocciano all'ascella delle foglie; nelle cultivar "Sultano" e "Califfo", immuni alle comuni patologie, la fioritura è molto anticipata.

TECNICA COLTURALE

Il cece ha buone rese unitarie in ambienti miti, aridi e ben ventilati; nei fondovalle umidi i ristagni idrici e il freddo compromettono l'allegagione, così pure gli apporti di fertilizzanti determinano anche una pessima fioritura. Nei suoli fertili e freschi si avrebbe certamente uno sviluppo vegetativo rigoglioso a discapito, però, delle rese per ettaro.

Come tutte le leguminose lascia il terreno più ricco di azoto (70-90 kg di azoto per ettaro) per la nota simbiosi con i batteri del genere **Rhizobium** che fissano l'azoto atmosferico nel terreno. Nella rotazione agraria, pertanto, precede i cereali.

Se il terreno ha ospitato la coltivazione di fave è altamente probabile che si registrino gravi infestazioni di orobanche; in questi casi la gestione delle infestanti prevede il sovescio di **Inula viscosa**, per l'attività fitotossica dell'acido- $\alpha$ -costico e dei sesquiterpeni lattonici, indicati come inuloxine A-D, che inibiscono la germinazione dei semi dell'**Orobanche crenata** e della **Cuscuta campestris**.

Le lavorazioni superficiali del terreno si effettuano dopo le letamazioni di agosto e prima delle piogge autunnali così da immagazzinare quanta più acqua possibile in profondità: ciò favorisce le prime fasi di sviluppo delle piantine.

Al fine di debellare le infestanti che germinano in inverno, si consiglia la tecnica della "falsa semina": con un mese di anticipo si effettuano le operazioni di preparazione del terreno alla semina, appena compaiono le infestanti le si elimina ripassando il terreno con la fresa o l'erpice rotante.

Si procede quindi alla semina che, nelle zone più aride del Sud, può essere anticipata già a febbraio utilizzando 120 kg di seme per ettaro; la dose unitaria media di 85 kg per ettaro si usa se i semi sono più piccoli e se si semina in aprile, poiché in primavera la germinazione raggiungerà il 90% e non subirà danni dovuti al gelo.

Nelle zone fredde si sconsiglia la semina anticipata per non incorrere in malattie fungine come l'antracnosi (*Ascochyta rabiei*), la ruggine (*Uromyces cineris-arietini*) o la fusariosi (*Fusarium orthoceras*).

La seminatrice per barbabietola è preferibile rispetto a quella per cereali (opportunamente modificata per non rompere i semi) e la densità non dovrebbe superare 30 semi al metro quadrato su file distanti 40 cm.

Tra luglio e agosto i ceci possono essere raccolti estirpando le piante, lasciandole essiccare in campo e sgranarle a mano oppure, per superfici più ampie e coltivando varietà a portamento eretto, si adotteranno mietitrebbiatrici con pick-up al posto dell'organo falciante, diminuendo la pressione e la velocità del battitore e utilizzando appropriati crivelli di separazione dei semi. Ovviamente si deve evitare di mietere nelle ore più torride pena rottura dei semi o su piante umide che intaserebbero la griglia del battitore.

**Le rese variano da 13 a 25 quintali\ettaro.**

#### PROPRIETA'

Sono un'ottima fonte di proteine, fibre e minerali (calcio, ferro fosforo, potassio), vitamine A e B e ***fitati***, inibitori enzimatici che **sino a 300 milligrammi al dì sono salutari per l'organismo umano**: a questa concentrazione, infatti inibiscono le cellule cancerose, favoriscono l'eliminazione dell'acido urico e dei sali che si depositano nelle articolazioni e nei reni; **superando tale valore massimo, al contrario, contribuiscono proprio alla formazione dei calcoli, rendono difficile la digestione, causando intolleranze e malassorbimento dei nutrienti (l'uomo, a differenza degli altri animali, non ha batteri in grado di produrre l'enzima *fitasi* che li disgrega).**

D'altra parte questi inibitori enzimatici (**acido fitico e lecitina**) sono fondamentali alla sopravvivenza della pianta poiché in grado di prevenire, un precoce germogliamento in condizioni pedoclimatiche avverse. Vengono disattivati da umidità e condizioni pedoclimatiche favorevoli allo sviluppo vegetativo.

Per assimilare tutti i nutrienti dei ceci, basta metterli in ammollo in una quantità d'acqua pari al doppio di quella necessaria e coprirli per 48 ore, sciacquare abbondantemente ogni 12 ore, buttare l'acqua dell'ammollo, cuocere un'ora o poco più in abbondante acqua fresca e, a cottura ultimata, salare.

Dott.ssa Agr. Brigida Spataro

