

05 Agosto 2016

## Orecchiette con ceci, cozze e pomodorini

Un primo estivo che sa di Puglia, perfetto anche come piatto unico freddo. La ricetta dei blogger di "Acqua e Menta"



Dai blogger di "Acqua e Menta"

Le orecchiette sono una pasta fresca di forma tondeggiante che ricorda un piccolo orecchio. Molto diffuse tra Puglia e Basilicata, assumono nomi diversi a seconda della zona: "chiancarelle" o "orecchjetedd" nel tarantino e in Valle d'Itria, "recch? d?privt?" cioè "orecchie del prete" a Cisternino, solo per citarne alcuni. **Sono adattissime ai condimenti corposi** di queste regioni e, tradizionalmente, si abbinano ai sughi di carne - come il ragù di agnello - o alle cime di rapa sminuzzate e soffritte nell'olio. Noi vi proponiamo una versione a base di molluschi, ma le orecchiette "di mare" sono ottime anche con il pesce spada e gamberi.

Ricercandone le **origini**, ci si imbatte in una pasta di grano duro prodotta nel Medioevo nel sud della Francia, spessa e di forma concava, ottenuta con la pressione del pollice. Questa pasta sarebbe sbarcata nel sud Italia nel Duecento a seguito della dominazione angioina, diffondendosi con il nome di orecchiette. Per altre fonti, l'origine delle orecchiette risalirebbe alla dominazione normanno-sveva (tra il XII e il XIII secolo), nella zona di Sannicandro di Bari, diffondendosi poi nel territorio di Bari e nella Puglia centro settentrionale dalla seconda metà del XVI secolo.

La loro **caratteristica forma** si ottiene col tradizionale coltello a punta tonda, in Puglia chiamato "sferra", che le famiglie si tramandano di generazione in generazione. Rispetto ai cavatelli, che si formano facilmente a mano libera, le orecchiette richiedono una certa destrezza nell'uso del coltello. Ovviamente se siete nati in Puglia sarete in grado di fare le orecchiette a occhi chiusi, mentre noi comuni mortali possiamo acquistarne di ottime al banco della pasta fresca.

L'impasto tradizionale è fatto solo con **semola di grano duro non rimacinata**, acqua e sale. Non mancano però le varianti (poteva essere diversamente?): nel leccese si aggiunge farina di orzo, mentre nel nord della Puglia le massaie usano farina di **grano arso**, un grano non trebbiato, bruciacciato dal rogo delle stoppie

che lo rende più scuro e con un sapore "rustico", adatto ai densi ragù pugliesi.

La ricetta che vi proponiamo abbina **cereali e legumi**, accostamento che ha radici profonde nella cucina tradizionale (basti pensare alla pasta e fagioli o ai risi e bisi). Questo abbinamento, oltre a essere molto gustoso, è eccellente anche dal punto di vista nutrizionale perché gli aminoacidi di cui è carente la pasta vengono forniti dai legumi e viceversa. Questa pasta, ideale per l'estate, può essere gustata **calda o fredda**.

