

# La Farinata di ceci, l'oro sulle tavole genovesi

scritto da Francesca Vassallo | 21/03/2017



**C'è un piatto amatissimo in tutta la Liguria che colora i piatti di oro: la farinata di ceci i cui ingredienti semplici e poverissimi, ne fanno uno dei più apprezzati cibi di strada.**

La **farinata di ceci** è una ricetta tipica della Liguria e nasce come piatto povero a base di **farina di ceci, acqua, sale e olio d'oliva**. A Genova, malgrado i crescenti fastfood, resistono ancora le **sciamadde**, locali caratteristici dove si possono gustare torte salate, frisceu (frittelle) salati e dolci, pesci fritti e farinata cotta in grandi forni a legna.

A Savona viene preparata la "farinata bianca" che, come quella tradizionale, è nata durante l'assedio di Genova a Savona e prevede la sostituzione della farina di grano al posto di quella di ceci per una maggiore croccantezza.

## **Origini della farinata tra storia e leggenda**

Le origini della farinata, come spesso accade, si confondono tra storia e leggenda. Si narra che Ulisse, nell'assedio di Troia, finite le scorte di cibo, fece mettere l'olio e la farina di ceci, dentro i grandi scudi dei suoi guerrieri.

Altri raccontano che anche gli antichi Romani, durante l'occupazione di Genova, cuocessero acqua e farina di ceci, meno costosa di quella di grano, sugli scudi al sole.

Dagli scudi saraceni deriverebbe il termine “**testo**”; nella lingua araba colta e nobile, infatti, “*testooh*” significa scudo. Il **testo** è il **tegame basso in rame stagnato** che viene utilizzato, soprattutto in forno, per cuocere la farinata ma anche la **focaccia** al formaggio di Recco e le torte salate. Il diametro può variare dai 30 ai 150 cm.

Sempre percorrendo le **leggende sulla farinata genovese**, un'altra la fa risalire al Medioevo, e precisamente nel 1284, in cui si svolse la **battaglia della Meloria** in cui la Repubblica di Genova sconfisse la rivale Pisa, catturando molti prigionieri. Nel corso degli scontri nel golfo di Buscaglia, si scatenò una furiosa tempesta, che fece imbarcare acqua nelle galee genovesi. Inoltre si ruppero alcuni barili d'olio che, mescolandosi ai sacchi di farina di ceci e all'acqua di mare, formarono una poltiglia che venne fatta cuocere al sole. Si ottenne così la farinata che servi a sfamare l'equipaggio.

## La ricetta “ufficiale” della farinata di ceci, datata 1477

Una delle prime testimonianze scritte risale al 1477 quando, a Genova, un **Decreto Legge** disciplinò la **ricetta della scripilita**, nome antico della farinata, in cui veniva tassativamente vietato l'utilizzo di olio scadente perchè un olio di ottima qualità è essenziale per un buon risultato.

## Uno street food amato nel mondo

Presente in tutti i testi che parlano di cibo di strada, come quelle del **Gambero Rosso** e della guida internazionale Lonely Planet, la farinata è molto apprezzata dai turisti ed infatti ha varcato i confini nazionali, spesso portata dagli emigrati genovesi. Pertanto è diventata:

- *socca* in Costa Azzurra;
- *calentita* a Gibilterra;
- *caliente* o *calentita* in Marocco, dove la ricetta prevede l'aggiunta di uova;
- *fainá* in Argentina e in Uruguay dove, il 27 agosto, vi si celebra la “giornata della fainà”.

In Italia invece, la farinata di ceci, assume diversi appellativi:

- *fainà de ceixei* o *fainà* in dialetto genovese;
- *cecina*, *torta di ceci* o *caldà caldà* in Toscana;
- *bela cauda* nel basso Piemonte e nell'alessandrino;
- *fainè* in Sardegna e *fainò* a Carloforte, colonia di genovesi.

## La Sagra della Farinata a Pegli

Ogni anno, in primavera e in autunno, i “farinotti” di Pegli, delegazione di Genova sul mare, organizzano la “**Sagra della Farinata**”, una grande festa con **farinata di ceci** preparata con farina di ceci macinata dal Molino di Pegli e olio di oliva extravergine della Riviera di Ponente.

## I ceci: gli antichi legumi preziosi per la salute

L'origine dei **ceci** risale a circa 8.000 anni fa. Alcune testimonianze fanno risalire la loro coltivazione all'epoca del bronzo, nell'attuale Iraq. Presto si diffusero in tutto il mondo antico e furono portati nel mondo dagli Spagnoli nel XVI secolo.

Ricchi di fibre, sono un valido aiuto nella prevenzione delle malattie cardiovascolari. Contengono molti sali minerali, tra i quali magnesio, calcio, fosforo e potassio, vitamina C e vitamine del gruppo B. Essendo privi di glutine sono adatti ai celiaci.

**FARINA DI CECI E FARINATA**  
**Elenco aziende produzione e Vendita :**  
**Contattaci se vuoi essere presente qui!**