

“Cisrà”, l’antica zuppa di ceci piemontese per coccolarsi

scritto da Paola Alemanno | 10/11/2019



In passato, durante la commemorazione dei Defunti, per le famiglie contadine era tradizione lasciare sul tavolo della cucina un piatto di questa minestra affinché le anime dei morti potessero riscaldarsi.

La **Cisrà** è una pietanza molto antica e sostanziosa, tipica della **cucina povera piemontese**. Si tratta di una **zuppa di ceci, verdure di stagione e trippa** - oppure costine di maiale - che viene consumata tradizionalmente i primi giorni del mese di novembre, durante le ricorrenze di Ognissanti e dei Defunti.

In passato, quando calava la sera, per le famiglie contadine era usanza lasciare sul tavolo della cucina un piatto di questa zuppa affinché le anime dei morti potessero riscaldarsi.

Dogliani: la patria della Cisrà

Dogliani, piccolo paese delle [Langhe](#) in provincia di Cuneo, è considerato la patria della Cisrà. Anticamente, i primi giorni di novembre, molte persone si riversavano sulle strade del paese per

partecipare ai riti religiosi e all'ultima grande occasione per fare acquisti sui mercati prima dell'arrivo dell'inverno. Una volta giunti al paese, le folle potevano ristorarsi con una **tazza calda di questa minestra donata dai Battuti**. Tutt'oggi, ogni anno, nel comune di Dogliano una grande fiera celebra questa tradizione.

Proprietà dei ceci e varianti della Cisirà

I ceci sono tra i legumi più consumati al mondo e un'ottima fonte di vitamine, proteine, fibre e sali minerali. Sono molto nutrienti ed energetici. Da alcuni studi risulta che fanno bene al cuore, all'intestino e sarebbero utili nel regolare il livello di zuccheri del sangue.

La **zuppa di ceci** è diffusissima in tutto il Piemonte e mentre la versione di Dogliani prevede l'utilizzo della trippa, ne esiste una seconda versione nella quale vengono utilizzate le costine di maiale.



Ricette d'Autunno

CLICCA E SCOPRI