Dal sostentamento alla riscoperta: viaggio dentro la Cicerchia, un legume “antico”

written by Rivista di Agraria.org | 5 maggio 2026
di Nicolò Passeri



Semi di Cicerchia

Inquadramento botanico e definizione

La cicerchia, nota scientificamente come *Lathyrus sativus*, è un legume appartenente alla famiglia delle Fabaceae, gruppo botanico che comprende specie di elevato interesse agronomico e nutrizionale. Si tratta di una pianta erbacea annuale, dotata di una notevole rusticità e capace di adattarsi a condizioni pedoclimatiche spesso proibitive per altre colture. La specie mostra infatti elevata resistenza alla siccità, alle escursioni termiche e alla scarsità di nutrienti nel suolo, qualità che ne hanno permesso la diffusione storica sia nelle regioni mediterranee sia in vaste aree dell’Asia meridionale e dell’Africa orientale, dove rappresenta tuttora una risorsa alimentare essenziale soprattutto in condizioni di scarsità di mezzi. Dal punto di vista morfologico, la pianta presenta fusti sottili e ramificati, foglie composte e piccoli fiori papilionacei tipici dei legumi, generalmente di colorazione bianca o azzurro tenue; il frutto è un baccello contenente da uno a quattro semi appiattiti e angolosi, dalla forma irregolare e dal colore variabile dal beige al grigio. Proprio questi semi, caratterizzati da un profilo nutrizionale ricco

di proteine e carboidrati complessi, costituiscono la parte edibile della pianta e hanno rappresentato per secoli un alimento fondamentale per le popolazioni agricole che vivevano in territori marginali, spesso soggetti a carestie o scarsa disponibilità di altre fonti proteiche. L'ecologia della cicerchia spiega in larga parte il suo ruolo storico nelle rotazioni colturali tradizionali: la capacità di svilupparsi in terreni poveri, di fissare l'azoto atmosferico attraverso i batteri simbionti dei noduli radicali e di tollerare la scarsità idrica la rende una coltura economicamente sostenibile, particolarmente indicata nei sistemi agricoli a basso input. La combinazione tra robustezza, capacità di resistere alla siccità e valorizzazione dei suoli marginali ha favorito nei secoli la sua diffusione e la sua sopravvivenza anche in periodi di forte instabilità. Nonostante tali qualità, la coltura della cicerchia non ha oggi un ruolo centrale nelle filiere alimentari europee, sebbene sia oggetto di un crescente interesse legato alla riscoperta dei legumi "dimenticati" e alla ricerca di specie a elevata resilienza climatica. La sua identità botanica, il suo comportamento agronomico e la sua persistente presenza in vaste regioni del mondo ne fanno un legume di particolare rilevanza scientifica e culturale, con implicazioni significative sia per la storia dell'alimentazione sia per le prospettive future dell'agricoltura sostenibile.

Origine, storia e diffusione geografica

La cicerchia accompagna la storia alimentare dell'uomo fin dalle sue origini più remote e rappresenta uno dei legumi che meglio testimoniano l'evoluzione culturale e agricola delle società rurali. Le prime tracce del suo utilizzo risalgono al Neolitico, epoca in cui le comunità sedentarie cominciarono a domesticare le specie vegetali spontanee presenti lungo le rive dei grandi corsi d'acqua del Vicino Oriente. Semi di *Lathyrus sativus* sono stati rinvenuti in diversi siti archeologici del bacino mediterraneo e della Mezzaluna fertile, segno evidente che la pianta era già allora apprezzata per la sua capacità di crescere anche in condizioni ambientali avverse. In epoca greca e successivamente romana la cicerchia era considerata un alimento comune, consumato soprattutto dalle classi rurali e da coloro che vivevano in aree dove altri legumi, come le lenticchie o i ceci, risultavano più difficili da coltivare. Il suo ruolo di "legume di sussistenza" si consolidò nel Medioevo e proseguì per tutto il periodo moderno, quando la pianta garantiva una riserva nutritiva affidabile durante carestie, siccità o fallimenti delle principali produzioni cerealicole. Specialmente nei territori periferici dell'Europa, nelle regioni collinari e nei terreni poveri delle zone appenniniche, la cicerchia divenne un presidio fondamentale dell'alimentazione contadina, spesso consumata sotto forma di zuppe o farine mescolate ad altri cereali per migliorarne la resa calorica.

Il suo utilizzo non rimase confinato all'Europa mediterranea. In Asia meridionale, nel subcontinente indiano e in alcuni Paesi dell'Africa orientale, *Lathyrus sativus* si è affermata come coltura primaria proprio perché capace di sopravvivere a condizioni estreme: lunghi periodi di siccità, suoli poveri, scarsa disponibilità di input agricoli e, talvolta, instabilità climatica o economica. In queste regioni il legume continua a rappresentare una fonte cruciale di proteine e carboidrati per milioni di persone, pur essendo associato a rischi tossicologici ben documentati. La sua diffusione su larga scala è dunque il risultato di una dinamica complessa: da un lato una straordinaria resilienza agronomica, dall'altro la necessità, in molte comunità, di affidarsi a colture che garantissero continuità alimentare anche nelle annate più difficili.

In Italia la storia della cicerchia è caratterizzata da un alternarsi di centralità e marginalità. Se durante i secoli passati era diffusa in numerose regioni, nel Novecento il suo consumo è progressivamente diminuito fino quasi a scomparire, complice l'aumento del benessere economico, la disponibilità di altre fonti proteiche e la crescente consapevolezza del rischio di latirismo associato al consumo eccessivo. Nonostante ciò, alcune varietà locali sono sopravvissute grazie alle comunità rurali che le hanno conservate come parte della tradizione gastronomica territoriale. Tra queste spicca la cicerchia di Serra de' Conti nelle Marche, divenuta emblema della riscoperta dei legumi antichi e oggi valorizzata anche attraverso eventi e iniziative di promozione culturale.

Negli ultimi decenni la cicerchia è oggetto di un nuovo interesse, alimentato da tre fenomeni paralleli: la riscoperta dei prodotti della terra legati alla biodiversità agricola, la ricerca di alimenti sostenibili e resilienti ai cambiamenti climatici e la volontà di recuperare elementi dell'identità gastronomica italiana. In questo quadro, la cicerchia emerge come una specie in grado di rappresentare un ponte tra passato e futuro, testimonianza della capacità delle società umane di adattarsi alle difficoltà ambientali e, al tempo stesso, risorsa potenzialmente utile per affrontare le sfide contemporanee legate alla sicurezza alimentare globale.



Fiore di Cicerchia

Profilo nutrizionale

La cicerchia è un legume con un contenuto nutrizionale rilevante, caratterizzato in particolare da un’elevata quota proteica che la colloca tra le fonti vegetali più dense di aminoacidi. Le proteine sono costituite in prevalenza da

globuline e albumine; il profilo aminoacidico è buono, anche se, come in molti legumi, la presenza di metionina e cisteina risulta limitata. Questo aspetto rende utile l'associazione con cereali, che apportano in misura maggiore gli aminoacidi solforati, permettendo una migliore complementarità nutrizionale.
L'apporto di carboidrati è dominato dall'amido, che rappresenta la principale fonte energetica del seme. La digestione relativamente lenta dei carboidrati complessi contribuisce a mantenere una curva glicemica stabile e un senso di sazietà prolungato. Le fibre alimentari sono presenti in quantità significativa e svolgono un ruolo importante sul piano fisiologico: favoriscono la funzionalità intestinale, rallentano l'assorbimento degli zuccheri e incidono positivamente sul profilo lipidico attraverso meccanismi di legame e fermentazione da parte del microbiota.
Sul versante dei micronutrienti, la cicerchia presenta buone concentrazioni di ferro, fosforo e zinco; il contenuto di potassio supporta l'equilibrio idroelettrolitico. Le vitamine del gruppo B, in particolare vitamina B1 e folati, risultano presenti in quantità utili e contribuiscono al metabolismo energetico e alla sintesi cellulare. La presenza di composti antiossidanti, tra cui alcuni polifenoli, offre un contributo aggiuntivo alla protezione delle strutture cellulari da processi ossidativi.
Nel complesso, il profilo nutrizionale della cicerchia risulta compatibile con un'alimentazione equilibrata che privilegi fonti vegetali, tenendo conto delle specificità legate alla sua composizione aminoacidica e alla necessità di un consumo moderato per via degli aspetti tossicologici affrontati nei capitoli successivi.

Il tema della tossicità: latirismo e ODAP

La cicerchia contiene un amminoacido neurotossico, la β-N-ossalil-L-α,β-diaminopropionico (ODAP), responsabile del quadro patologico noto come latirismo. Questa sostanza interferisce con i recettori dell'acido glutammico e, in condizioni di esposizione prolungata o di consumo predominante del legume, può provocare una degenerazione selettiva delle vie corticospinali, con conseguente compromissione motoria degli arti inferiori fino alla paralisi spastica permanente.
Il fatto che l'ODAP sia termostabile implica che la cottura non ne riduce in modo significativo la concentrazione, e i casi descritti in letteratura riguardano infatti popolazioni che consumano cicerchie cotte in modo regolare e quasi esclusivo.
Il latirismo è scomparso in Europa nel secondo dopoguerra, non a seguito della dimostrazione di una presunta innocuità del legume, ma perché la cicerchia ha progressivamente perso la propria rilevanza alimentare. Nei Paesi in cui la disponibilità di alimenti alternativi resta scarsa, come alcune aree del Bangladesh, dell'India e dell'Etiopia, la patologia è invece ancora endemica e il numero di persone colpite, spesso con esiti irreversibili, è stimato nell'ordine delle centinaia di migliaia. Il contenuto di ODAP non è uniforme: varia in funzione della varietà, delle condizioni pedoclimatiche e, in parte, delle tecniche agronomiche. Nei Paesi a rischio sono stati avviati programmi di selezione genetica per ottenere cultivar con contenuto ridotto di tossina, mentre non si può escludere che in altri contesti emergano spontaneamente varietà con concentrazioni più elevate.
Accanto alle variabili legate alla pianta esistono fattori individuali che modulano la suscettibilità alla neurotossina. Le categorie più vulnerabili sono i bambini e gli adolescenti, che presentano un fabbisogno proteico maggiore; seguono gli uomini adulti, mentre le donne risultano leggermente meno esposte, secondo le osservazioni epidemiologiche disponibili. Un ulteriore elemento di rischio riguarda le diete povere di proteine animali: un apporto proteico insufficiente sembra ridurre la capacità dell'organismo di compensare l'eccesso di ODAP. È stato inoltre ipotizzato che alcune predisposizioni genetiche possano aumentare la probabilità di sviluppare sintomi neurologici; nel documento esaminato viene segnalata una maggiore incidenza tra individui con gruppo sanguigno 0.
La conoscenza attuale non consente di definire con precisione una soglia di sicurezza: le informazioni disponibili indicano che il latirismo emerge in condizioni di consumo frequente, monotono e quantitativamente elevato, ma non escludono la possibilità di effetti in circostanze diverse. Tale incertezza ha portato, negli ultimi anni, a richiamare il principio di precauzione come criterio guida per la gestione del legume nella filiera alimentare, soprattutto in un contesto italiano in cui la cicerchia può essere coltivata, venduta e utilizzata nella ristorazione senza particolari restrizioni normative
La tossicità della cicerchia rappresenta quindi un elemento centrale nella valutazione complessiva del legume. La

presenza dell'ODAP, la variabilità delle sue concentrazioni, la stabilità termica della molecola e la possibile interazione con fattori dietetici e individuali definiscono un quadro complesso, che richiede attenzione sia dal punto di vista agronomico sia da quello sanitario e nutrizionale.
La cicerchia non è adatta a un impiego quotidiano o frequente, ma può essere inserita nella dieta in maniera occasionale, integrata da altre fonti proteiche e all'interno di un regime alimentare vario.
Le tecniche tradizionalmente adottate nelle cucine rurali, come l'ammollo prolungato e il risciacquo ripetuto, contribuiscono a ridurre una parte delle sostanze idrosolubili e a migliorare la digeribilità complessiva del legume. L'ammollo può essere effettuato per diverse ore, sostituendo più volte l'acqua, e la cottura deve essere lenta e completa per evitare residui crudi o parzialmente idratati. Questi accorgimenti non eliminano l'ODAP, che non è sensibile al calore, ma costituiscono comunque una buona pratica complessiva per la gestione domestica e professionale del prodotto. L'associazione con cereali, oltre a migliorare il profilo aminoacidico del pasto, riduce il rischio che la cicerchia rappresenti la fonte principale di proteine, contribuendo così a contenere l'esposizione alla tossina nei casi di consumo ripetuto.
Alcune categorie necessitano di particolare cautela. I bambini, gli adolescenti e gli adulti con dieta povera di proteine animali presentano un rischio teoricamente maggiore in caso di consumo abituale. Anche soggetti con condizioni di fragilità neurologica o metabolica dovrebbero attenersi a un consumo limitato o evitarlo del tutto. L'assenza di dati certi sugli effetti in gravidanza suggerisce un approccio prudentemente restrittivo, evitando il legume in questa fase, soprattutto nelle forme non decorticate o provenienti da filiere non garantite. Gli operatori della ristorazione dovrebbero informare il consumatore sulla natura del prodotto e adottare modalità di preparazione che prevedano ammollo, risciacquo e cottura adeguati, evitando proposte che incentivino un consumo ricorrente o quantitativamente elevato.

Impieghi e storia

In diverse regioni la cicerchia è stata impiegata come ingrediente base per piatti semplici, spesso in associazione con ortaggi o cereali, secondo una logica di complementarità nutrizionale e di economia alimentare. Nelle Marche e in alcune aree dell'Umbria e del Lazio le zuppe di cicerchia rappresentano ancora oggi una preparazione tipica, nelle quali il legume viene cucinato insieme a sedano, cipolla, carota, patate o erbe aromatiche locali. In altre zone, soprattutto nelle cucine più povere, veniva trasformata in purea e accompagnata a pane, miglio o farro, creando un piatto nutritivo e calorico con ingredienti disponibili tutto l'anno.
L'impiego contemporaneo, pur mantenendo un legame con la tradizione, sta ampliando le possibili applicazioni culinarie del legume. La tendenza a valorizzare prodotti locali e legumi antichi ha portato a sviluppare ricette più moderne, come creme, passati lisci, burger vegetali, polpette, vellutate e condimenti per pasta, sfruttando la capacità naturale del seme di creare strutture dense e leganti senza l'uso di additivi. Anche nelle insalate tiepide o nelle preparazioni fredde la cicerchia trova spazio, soprattutto nella versione decorticata che presenta una consistenza più uniforme e un tempo di cottura ridotto.
La cicerchia occupa una posizione particolare nella storia agroalimentare perché rappresenta, più di altri legumi, il legame diretto tra le economie rurali di sussistenza e le condizioni ambientali difficili che hanno caratterizzato ampie aree del Mediterraneo e di molte regioni del mondo. Il suo valore socio-economico deriva principalmente dalla capacità della pianta di garantire una produzione stabile anche in terreni poveri, con limitata disponibilità idrica e in assenza di input agricoli significativi. Questa caratteristica ha permesso a comunità contadine di affrontare periodi di carestia o scarsità di raccolti cerealicoli, trasformando la cicerchia in un alimento strategico per la sopravvivenza. Nelle economie a basso reddito del passato, il legume era considerato un presidio nutrizionale affidabile, un "assicuratore" alimentare che compensava la volatilità delle produzioni principali e contribuiva alla resilienza dei sistemi agricoli locali.
Il ruolo socio-economico della cicerchia si riflette anche nella struttura delle società rurali, dove rappresentava non solo una risorsa alimentare ma anche un elemento identitario. In molte zone dell'Italia centrale e meridionale, la coltivazione del legume ha contribuito alla formazione di pratiche agro-pastorali che combinavano semplicità produttiva, gestione delle risorse limitate e capacità di adattamento agli eventi climatici estremi. Questa funzione ha permesso alla cicerchia di rimanere presente nel patrimonio culturale delle comunità anche dopo la sua progressiva marginalizzazione nel corso del Novecento. La memoria alimentare del legume è sopravvissuta nelle tradizioni culinarie, nei racconti familiari e nelle festività locali, mantenendo un valore simbolico che va oltre il

semplice impiego nutrizionale.
Nel contesto contemporaneo, la cicerchia è interessata da un rinnovato interesse legato ai temi della sostenibilità, della tutela della biodiversità e della valorizzazione delle produzioni locali. Le politiche agricole europee e regionali rivolte alla salvaguardia delle varietà autoctone hanno favorito la riscoperta di ecotipi tradizionali, come quelli delle Marche o dell'Umbria, sostenendo filiere corte orientate alla qualità e alla tracciabilità. In molte aree è in corso un processo di recupero delle antiche coltivazioni come strumento di rilancio economico per territori rurali soggetti a spopolamento o a riduzione delle superfici coltivate. Le sagre e le manifestazioni dedicate, come nel caso di Serra de' Conti, rappresentano non solo un momento di valorizzazione gastronomica, ma anche un'opportunità per generare indotto turistico e sostenere microeconomie locali basate su prodotti identitari.
A livello internazionale la cicerchia mantiene un rilievo economico soprattutto nei Paesi in cui costituisce una fonte primaria di proteine vegetali. In queste regioni la coltura contribuisce alla sicurezza alimentare e alla stabilità socio-economica delle comunità rurali più vulnerabili, in particolare in quegli ambienti soggetti a siccità o a irregolarità nelle produzioni agricole. I programmi di miglioramento genetico orientati a ridurre il contenuto di ODAP hanno un impatto diretto sulle strategie di sviluppo, poiché consentono di aumentare la sicurezza del legume e di consolidare il suo ruolo nelle politiche alimentari nazionali.
In un mercato globale che richiede maggiore attenzione ai temi della resilienza climatica, della sostenibilità agricola e della diversificazione delle fonti proteiche, la cicerchia assume una funzione che trascende la dimensione strettamente gastronomica.

Confronto nutrizionale tra cicerchia, ceci, lenticchie e fagioli

(Valori medi per 100 g di prodotto secco; le variazioni dipendono da cultivar e condizioni di coltivazione)

Parametro	Cicerchia (*Lathyrus sativus*)	Ceci	Lenticchie	Fagioli
Energia (kcal)	310–330	320–340	320–330	300–320
Proteine (g)	**26–30**	20–21	23–25	21–23
Carboidrati totali (g)	50–55	55–60	54–57	55–60
Zuccheri semplici (g)	1–2	3–4	2–3	2–3
Fibre (g)	12–17	12–13	10–12	15–17
Grassi totali (g)	1–2	5–6	1–2	1–2
Ferro (mg)	5–7	6–7	6–8	5–7
Fosforo (mg)	300–350	270–280	270–300	300–330
Zinco (mg)	3–4	2–3	3–4	2–3
Potassio (mg)	800–1000	900–1000	950–1000	1200–1300
Vitamina B1 (mg)	0.4–0.5	0.4	0.3–0.4	0.3
Folati (µg)	150–200	170–180	180–200	150–180
Peculiarità	Alta quota proteica; presenza di ODAP	Più ricchi di grassi buoni	Elevata digeribilità	Più ricchi di potassio

Nicolò Passeri, Dottore Agronomo, libero professionista. Consulente per imprese agricole ed agroalimentari in ambito tecnico legale. Svolge analisi economico-estimative e di marketing dei processi produttivi. Supporta le imprese nella valorizzazione in filiera delle produzioni e nello sviluppo e dei sistemi di certificazione volontari e regolamentati. Docente presso ITS Academy Agroalimentare.