La farinata di ceci

A cura di Claudio Mollo.

C'è chi la chiama farinata, chi cecìna o fainè… una cosa è certa: il suo sapore è unico.

Utilizzata in diete senza glutine in sostituzione della farina di frumento, la **farina di ceci** rappresenta un ottimo sostituto dell'uovo, sia per gli intolleranti che per i vegani, nelle classiche preparazioni che ne richiedono l'uso. Dalla farina di ceci si ottiene **uno dei più famosi "cibi di strada"** che la storia ha portato fino a noi e che accomuna molte zone d'Italia sotto un unico magico sapore: quello che riesce a offrire una semplice miscela di acqua, olio e farina, cotta in forno a legna dal quale prende, una volta pronta, un vivace colore dorato.

Genova rivendica gli indiscussi natali di questo cibo con il nome di **"farinata"**, a Livorno invece prende il nome di "torta", che, venduta assieme al pane francese, diventa il famoso **"5 e 5"**, termine adottato e divenuto ormai di moda da quando, tanti anni fa, mangiare questo capolavoro costava 5 centesimi di torta e 5 di pane. **"Cecìna"** a Pisa e Viareggio e da lì a salire verso nord, ma si chiama così anche a Torino e ad Alessandria. In Sardegna, soprattutto a Sassari, il nome cambia ancora in "fainè" e la cosa continua, andando ben oltre i confini nazionali, grazie al buon lavoro fatto dai genovesi nei loro viaggi.

Tradizione vuole che questa farinata sia consumata quasi sempre "al naturale" e con una sfiziosa spolverata di pepe nero, ma non mancano farciture più o meno fantasiose, che però dividono i puristi da chi, più ghiotto, non perde mai l'occasione per "abbondare" in quanto a gusto e sapore.

Di notevole importanza per una buona riuscita della farinata la **provenienza della farina di ceci** - e anche in questo caso quella italiana sembra essere ancora una volta la migliore - e le **alte temperature del forno a legna**.

Ingredienti

700 ml di acqua
250 g di farina di ceci
90 ml di olio extravergine di oliva
sale e pepe

Procedimento

1. Mettere la farina a fontana in una terrina capiente. Versare sopra l'acqua un po' alla volta, mescolando sempre con una frusta per evitare la formazione di grumi fino a ottenere un composto omogeneo e liscio.
2. Lasciare riposare coperto a temperatura ambiente per almeno 4 ore. Trascorso il tempo, eliminare l'eventuale schiuma che si è formata in superficie.
3. Aggiungere sale e olio e quindi versare il composto in una teglia unta d'olio.
4. Infornare a 220°C per circa 30 minuti e terminare la cottura portando il forno in modalità grill per gli ultimi minuti. Sfornare, cospargere di sale e pepe, tagliare a rombi e servire calda.