

## Programma

**Spettacoli ed intrattenimento (Inizio ore 21,00)**

**27 Dicembre**

Il Gruppo Folk "Cala Bukuto" di Custonaci

**28 Dicembre**

Il bel canto - *Quartetto* con Alessandro VINCI & C.

**29 Dicembre**

Il "Coro delle Egadi" di Trapani

**30 Dicembre**

"Severamente vietato ai minori di anni 40" con Michele MORFINO e Paolo MESSINA

**Presenti in sagra:**  
i cioccolattai e i loro cioccolati  
i dolci  
le "spinge"  
le panelle e le crocchette  
le caldarroste  
la frutta secca  
le ceramiche  
i cesti e i "panara"  
i lavori in marmo  
i coralli

**Il costo del ticket comprende** (tutti i giorni dalle ore 20,00):

una ciotola di zuppa di ceci calda  
un panino con farina di grano duro  
pezzetti di pignolata  
un bicchiere di buon vino locale

*Buon Appetito*

### Si ringraziano:

Le Istituzioni Regionali, Provinciali e Comunali, gli espositori, gli operatori, gli anziani che hanno operato in maniera determinante alla riuscita della manifestazione.

### Un ringraziamento particolare alle aziende:

Agricola ANCA di Erice per l'olio e il miele;  
Forno PELLEGRINO di Custonaci per il pane;  
Ditta ALAGNA di Marsala per l'arredo floreale.

### Un riconoscimento e una menzione a:

Coro delle Egadi di Trapani  
Gruppo Folk Cala Bukuto di Custonaci

### Hanno sponsorizzato la manifestazione:

Santoro Marmi - Custonaci  
Simply Market - Custonaci  
Sud Marmi - Custonaci  
La bottarga di tonno - Custonaci  
Villa Zina Park Hotel - Custonaci  
Incammisa Marmi - Custonaci  
Meta Energia - Roma  
Bica Giuseppe - Custonaci  
Pellegrino Group - Custonaci  
Center Shop - Crocevia/Valderice  
Cantina Sociale Ericina - Cida Lentina/Custonaci  
Sicilfrut - Castelvetrano

### Con la collaborazione:

degli Anziani del "Centro Diurno Comunale" di Custonaci,  
del Comitato "Spingia Fest" di Custonaci,  
dell'Associazione Turistica "Pro Loco" di Custonaci.

### INFO:

Mail: [vito.tresca@libero.it](mailto:vito.tresca@libero.it)  
Cell.: 338 5338988

PUNTOGRAFICA



CITTÀ DI CUSTONACI

28 / 29 / 30  
**Dicembre**  
2011

# CECI SPINGIA

Centro Storico  
Piazza MUNICIPIO  
CUSTONACI

REGIONE SICILIANA  
Autonomia delle Regioni Agricole e Alimentari  
P. 11175

PROVINCIA  
DI TRAPANI

Dipartimento di Scienza  
degli Alimenti e dell'Ambiente  
"Prof. G. Siano d'Aleontes"  
UNIVERSITÀ DI MESSINA



## Ceci: Proprietà e Benefici

a cura del Corso di Laurea in Scienze Gastronomiche dell'Università di Messina.

I ceci sono i semi di una pianta erbacea appartenente alla famiglia delle *Fabaceae*. Questo legume, il cui nome scientifico è *Cicer arietinum*, è uno dei più antichi nella storia dell'umanità. Attualmente rappresenta il terzo legume più consumato al mondo, dopo fagioli e soia.

La pianta proviene dall'oriente, probabilmente dalla Turchia, ed è coltivata fin da tempi antichissimi in tutta la zona del bacino mediterraneo, oltre che in India e Pakistan che ne sono i maggiori produttori; in Italia invece la produzione è più limitata probabilmente a causa della bassa resa e dalla richiesta di mercato che non è mai stata elevata.

Seccati Crudi	Bolliti
Aminoacidi 20,9 g	7,0 g
Carboidrati 44,9 g	18,9 g
Grassi 6,3 g	2,4 g
Fibre 13,5 g	5,8 g
Kali 316	120
Potassio 880 mg	302 mg
Calcio 142 mg	58 mg
Fosforo 414 mg	148 mg
Ferro 6,4 mg	2,3 mg
Sodio 6 mg	5 mg

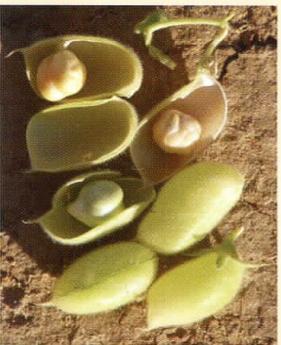
Composizione dei ceci (frinfita a 100 g)

Contengono inoltre vitamina A, B1, B2, e PP, e tra i grassi acidi grassi polinsaturi Omega3.

### I ceci in Sicilia

Nel dialetto chiamati ciciri, non sono mai stati un piatto per mense ricche, anzi tutt'altro. Un legume umile modesto e che ci accompagna da secoli. Se ne fa uso in tutto il bacino del Mediterraneo. Le ricette nazionali, utilizzano i ceci freschi o seccati in minestre o zuppe, bolliti o ridotti in purea o sotto forma di farina.

In Italia i ceci sono un piatto tradizionale del giorno della commemorazione dei defunti, in ogni famiglia, si mangiano in media non più di tre volte all'anno. In Sicilia, i ceci hanno un posto nella storia, durante i moti del



1282 contro gli Angioini, conosciuti sotto il nome di Vesperi Siciliani, non era sempre possibile conoscere gli oppressori, nascosti in abiti borghesi tra la folla. I sospettati, quindi, venivano invitati a ripetere il nome dialettale dei ceci (ciciri), difficile da pronunciare per i francesi che dicevano chichiri o sisiri, in questo caso i ceci non pronunciati in perfetto dialetto, determinavano per molti la condanna a morte.

A Messina, nel giorno di Santa Lucia 13 Dicembre, è usanza digiunare o meglio non mangiare farinacei e carne, i ceci quindi assumono importanza straordinaria, in quanto alimento tradizionalmente preparato per sostenersi in quella giornata, cucinato sotto forma di semplice minestra di ceci bolliti o con riso. Negli ultimi anni si va diffondendo l'uso della farina di ceci per realizzare il pane per il giorno di Santa Lucia, seppur idoneo, in un certo senso vanifica il significato spirituale del digiuno.

Nel palermitano e nel trapanese, con la farina di ceci si realizzano le panelle, frittelle di farina di ceci usate come companatico.

### RICETTE

#### Panelle di ceci (Trapani e Palermo)

**Ingredienti:** farina di ceci, acqua, sale, olio extra-vergine d'oliva, pepe, prezzemolo tritato.

Stemperare in un tegame la farina di ceci con acqua e sale, fino ad ottenere una pastella morbida, porre sul fuoco a fiamma bassa, fin quando si rapprende e si stacca dal fondo e dalle pareti del tegame, togliere dal fuoco insaporire con il resto degli ingredienti e versare sul marmo unto di olio, con un mattarello ottenere uno strato sottilissimo, appena freddo tagliare strisce o quadratini e friggere ad immersione in olio caldo. È il prezzemolo il segreto che dà freschezza a questo preparato alimentare che va fritto esclusivamente in olio extra-vergine d'oliva siciliano.

#### Minestra di ceci e riso (Messina)

Mettere la sera prima un kg di ceci seccati in abbondante acqua. Il mattino dopo, sciacquarli e metterli in una pentola coperti con abbondante acqua fresca, aggiungere una cipolla tagliata a fette, un cucchiaino di sale, un pizzico di bicarbonato, mezzo peperoncino, un paio di pomodorini a pezzi, e portare a bollore. Cuocere per due ore o più, fino a quando i ceci



risultano morbidi. A questo punto, versare il riso necessario e portarlo a cottura. Servire nel piatto aggiungendo un filo d'olio extra vergine d'oliva a crudo, assolutamente di produzione siciliana.



Semi di ceci (*Cicer arietinum*). Il nome deriva dalla somiglianza della forma dei semi al profilo della testa di un ariete.

#### Pasta con i ceci (in tutta la Sicilia)

Preparazione comune in tutte le parti dell'isola, nel catanese e nell'agrigentino è un piatto tradizionale per la festività di San Giuseppe. Procedere come per la minestra messinese, sostituire il riso con la pasta, tradizionale l'uso di lassagine.

### I CECI A CUSTOMACI

**Ingredienti:** Ceci, sale, sedano, cipolla, pomodori interi, cannella, spezie, acqua, olio extra-vergine d'oliva D.O.P. Valli Trapanesi.

I ceci messi in bagno 12 ore prima, vengono bolliti, rinnovando l'acqua, aggiungendo gli ingredienti sopra riportati. La salvia e il rosmarino possono essere posti all'interno di un sacchetto di stoffa e poi facilmente eliminati. Questa tipica minestra siciliana, condita con l'olio extra-vergine delle province di Trapani, ottenuto da cultivar cerasuola, prodotte nella zona D.O.P. Valli Trapanesi, costituisce una specialità unica a fini non solo organolettici ma soprattutto salutistici, in quanto questi legumi conditi con tale olio rappresentano un piatto unico ed insostituibile della Alimentazione Mediterranea, se accompagnato anche da un buon pane di grano duro. Tale alimento dovrebbe essere presente nelle nostre tavole almeno una volta a settimana.

