



Il Moco delle Valli della Bormida



un legume ... Antico

veniva consumato già nella Valle della Bormida dall'età del bronzo (2000 a.c.)

da sempre considerato "alimento povero", oggi grazie a un progetto di Slow Food è ritornato sulle tavole.

Questo legume, prodotto **De.Co. di Cengio** dal 2016, era ancora coltivato sicuramente in Val Bormida alla fine del 1800 (tracce fino al 1942) e la coltivazione era diffusa in molti comuni della Valle in particolare sulle alture di Cairo M.tte, e a Cengio.

Testimonianze di anziani riportano come proprio negli anni di maggior carestia veniva coltivato questo legume che non richiedeva particolari cure e che veniva dagli allora bambini e ragazzi "al pascolo" mangiato crudo ancora verde, liberato dal baccello.

Le ricerche hanno portato a ritenere che il nostro Moco è una varietà di Cicerchia (*Lathyrus sativus*) una specie autoctona originaria del bacino del Mediterraneo, dotata di notevole rusticità e resistenza al secco, spesso destinata a terreni poveri e in alcuni testi di agraria troviamo appunto anche il termine Moco associato alla *Lathyrus cicera*.

Carmelo Prestipino (storico) ha di recente segnalato che la *Lathyrus cicera* era presente in Valle Bormida già all'Età del Bronzo (secondo millennio a.c.) nel libro "Bric Tana e Valle dei Tre Re" a p. 75, che dice testualmente: "Oltre ai cereali, fra cui almeno due forme diverse di frumento, orzo e miglio/panico, erano coltivate le leguminose, fra cui certamente la fava e la *Lathyrus cicera*."

Con la produzione 2015 è arrivata la scheda di caratterizzazione effettuata dal Centro di Sperimentazione e Assistenza Agricola l'azienda speciale della Camera di Commercio Industria Artigianato e Agricoltura di Savona, corredata della relativa scheda nutrizionale.

Dal lavoro fino ad ora sviluppato emergono un buon contenuto in fibre alimentari un discreto contenuto in proteine un buon contenuto in sali minerali (soprattutto ferro, manganese, fosforo e potassio) e un'interessante contenuto in acido folico e vitamine del gruppo B.

In cucina è ottimo per zuppe, vellutate e con la sua farina pasta fresca, dolci e farinata.



legume inserito nell'Arca del Gusto di Slow Food

Il "moco" delle Valli della Bormida tra i 5 nuovi prodotti agroalimentari tradizionali della Liguria : Rev.2019



una delle ricette tradizionali.

Zuppa di Mochi delle valli della Bormida

Ingredienti per 4 persone:

300 gr. di mochi, Olio extra vergine di oliva, 200 gr. di pomodorini freschi, 100 gr. di pancetta, 1 cipolla, 1 carota, 1 gambo di sedano, prezzemolo, basilico, sale e pepe: qb

Preparazione

Mettere in ammollo 18/24 ore prima i mochi, in acqua tiepida salata, e sostituite l'acqua di ammollo almeno 3, 4 volte. Versateli in una pentola con acqua fredda non salata e cuocere per 60/90 minuti.

Nel frattempo preparate un sugo facendo rosolare in olio extravergine di oliva gli odori tritati, aggiungete la pancetta tritata e fate cuocere velocemente.

Aggiungete poi i pomodori, un pochino di sale e pepe e continuate la cottura per una decina di minuti.

Unite il sugo preparato e fate cuocere per 15/20 minuti circa per far insaporire il tutto.

Servitela con un filo di olio extravergine di oliva.

Se la preparate il giorno prima ne guadagna in sapore.



Una variante della zuppa consiste nell'utilizzare guanciaie al posto della pancetta , inoltre se non piace la pellicina esterna la potete eliminare con le dita o mixare gran parte dei mochi prima di unire il sugo.

Il Moco delle valli della Bormida ha una sua "festa" la seconda domenica di Giugno (Festa del Moco in fiore) in quanto la piantina è in fiore.

