

# Hummus, quale piace di più?

I nostri colleghi della Svizzera romanda hanno fatto assaggiare undici hummus ai partecipanti della Fiera agricola romanda (nel canton Vaud): molti curiosi sono stati volentieri al gioco e hanno partecipato al test. Ecco i risultati.

**F**ra le tante "meze" è stato scelto l'hummus, forse il più conosciuto tra gli antipasti orientali. Facile da preparare, il vero, l'unico, si fa con i ceci cotti, la crema di sesamo (tahina o tahin), il succo di limone, l'aglio e il sale. Lo si serve in una ciotola, si aggiunge un filo d'olio d'oliva e lo si cosparge di cumino o paprica. Nei negozi, gli hummus nature sono accostati a versioni al prezzemolo, al peperoncino, al basilico... Per la gioia delle papille gustative dei consumatori?

In occasione della prima edizione della Fiera agricola romanda, che si tiene generalmente all'inizio di maggio a Moudon (nel canton Vaud), la Federazione romanda dei consumatori (FRC) ha chiesto il parere dei visitatori che sono stati invitati ad assaggiare 10 hummus acquistati nei grandi magazzini più un intruso fatto in casa. Ogni partecipante ha valutato aspetto, odore, contenuto di sale, consistenza, sapore. Sei prodotti hanno ottenuto un buon risultato (un indice di gradimento dal 64% al 72%). Gli assaggiatori casuali hanno apprezzato sia l'originalità che la semplicità.

## I risultati della degustazione

Il migliore è l'Hummus Anna's Best Vegi Nature (Migros). "Piacevole" anche "se un po' insipido" e "acido sul finale". Il Karma Hummus con limone e prezzemolo di Betty Bossi (Coop) lo tallona da vicino. Alcuni assaggiatori hanno apprezzato il gusto di limone, altri, invece, lo hanno trovato troppo insistente. Questione di gusti! Chiude il trio di testa, l'hummus piccante di Père Olive (Manor), che piace agli amanti dei piatti speziati e piccanti.

## Sapore standardizzato

Dalla parte dei perdenti, il fanalino di coda è il Karma Hummus Nature di Betty Bossi. Giudicato "troppo grasso, troppo unto, troppo amaro", ma risulta comunque "soddisfacente". Una volta ancora, il prezzo elevato non coincide con l'eccellenza del prodotto: l'Hummus Atelier Blini (Globus) si piazza in cattiva posizione. Questo per la mancanza di gusto e una consistenza troppo granulosa.

Una triste sorte è toccata anche all'hummus fatto in casa, relegato al penultimo posto. Al "più genuino", "con un

buon gusto di tahina" si rimprovera di essere insipido e amaro sul finale. La sua consistenza è l'unica ad aver ottenuto una nota poco soddisfacente. Lionel Creteigny, responsabile dei test comparativi alla FRC, è molto dispiaciuto. "La ricetta è autentica, l'ho avuta da un libanese. Un risultato del genere lascia supporre che i nostri palati siano ormai troppo condizionati dall'industria".

Per farvi una vostra opinione, vi proponiamo la ricetta dell'hummus alla libanese fatto in casa. Provatela.

@FRC MIEUX CHOISIR (TRADUZIONE TF)

FOTO (TABELLA) J.L. BARMAVERAIN



**ANNA'S BEST  
Vegi Nature**

Migros  
fr. 3.40/175g



72%

**BETTY BOSSI  
Limone e  
prezzemolo**

Coop  
fr. 3.80/150g



71%

**PÈRE OLIVE  
Piccante**

Manor  
fr. 3.80/175g



70%

**SIGNOR CEMPO  
Nature**

Denner  
fr. 1.95/150g



68%

**ANNA'S BEST  
Vegi Basilico**

Migros  
fr. 3.60/175g



68%

**ALFEZ  
Ai ceci**

Migros  
fr. 3.60/160g



64%



## Hummus alla libanese

Ingredienti (per 4-6 persone)

- ✓ 300g di ceci secchi
- ✓ 100g di tahina o tahin (crema di sesamo)
- ✓ 50g di olio d'oliva
- ✓ succo di 1 limone e mezzo
- ✓ 1 grosso spicchio d'aglio
- ✓ 1 o 2 cucchiaini di acqua
- ✓ 1/2 cucchiaino di sale

### Preparazione

Ammollare i ceci un'intera notte e poi cuocerli per almeno 2 ore.

Sciacquarli bene sotto l'acqua fredda e sbucciarli. (Ci vuole pazienza!)

Frullare fino a ottenere una crema omogenea.

Aggiungere la salsa di sesamo e mescolare bene.

Integrare l'olio d'oliva e poi il succo di limone fino ad ottenere la giusta consistenza.

Se necessario, aggiungere uno o due cucchiaini d'acqua (meglio l'acqua di cottura) per rendere la salsa più cremosa.

In un mortaio schiacciare l'aglio e il sale fino a ottenere una crema da aggiungere all'hummus.

Mescolare bene e insaporire a piacimento.

### Astuzia

Per fare più in fretta usare i ceci in scatola. Proporioni: a 100g di ceci secchi corrispondono 250g di quelli in scatola. Sgocciolarli bene, farli cuocere 10 minuti nella pentola a pressione e poi raffreddarli.

### Suggerimenti

Servire l'hummus con del pane pita, con dei bastoncini di legumi (come un dip) o spalmare delle tartine.

### I ceci, un legume antico

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

La pianta del cece proviene dall'oriente, probabilmente dalla Turchia, ed è coltivata fin da tempi antichissimi in tutta la zona del bacino mediterraneo. Due sono le varietà principali, una occidentale dalla forma più grande e dal colore beige/giallognolo ed una orientale dal diametro più piccolo e dal colore tendente al rossastro.

Ogni 100 grammi di ceci si ha un apporto calorico pari a 320 calorie.

I ceci non hanno particolari controindicazioni, l'unica cosa a cui bisogna prestare attenzione è la loro cottura. Infatti se non vengono cotti a dovere, a causa della cellulosa in essi contenuti, risultano un po' difficili da digerire.

#### PÈRE OLIVE Nature

Manor  
fr.3.80/175g



61%

#### ALWAHID Ceci e sesamo

Coop  
fr.4.95/400g



61%

#### ATELIER BLINI Extra

Globus\*  
fr.5.90/175g



56%

#### Fatto in casa Ricetta libanese

fr.2.20/150g



53%

#### BETTYBOSSI Nature

Globus  
fr.3.70/150g



50%

\* Non in vendita nel negozio Globus di Locarno

Giudizio globale:

● buono

● sufficiente