

Hummus: cos'è e come prepararlo



L'hummus è uno dei piatti mediorientali più diffusi, nelle versioni più fantasiose e all'interno di piatti anche molto diversi tra loro. Noi vogliamo tornare alle origini, riscoprendo la sua storia e la ricetta tradizionale.

Da dove arriva l'hummus

Ruth, una giovane ragazza moabita molto povera, lavorava nei campi mietendo il grano: un giorno il ricco cavaliere Boaz si accorse di lei e se ne innamorò. Per conquistarla le preparò del pane farcito con hummus.

Questo è quanto si può leggere nell'Antico Testamento, a testimonianza della tradizione che vive su questo piatto. Altre leggende lo vedrebbero consumato durante le Crociate, altri ancora al cospetto di Saladino nel XII secolo. Quello che è certo è che l'hummus per noi rappresenta una scoperta recente, mentre in realtà la sua storia **nasce in Libano**, o forse Palestina, ed è conosciuto come il **piatto nazionale israeliano**.

La ricetta perfetta

L'ingrediente fondamentale dell'hummus sono **i ceci e la crema thain**, a base di semi di sesamo: le qualità nutrizionali del piatto sono quindi innegabili.

I ceci sono ricchi di proteine, fibre e acidi grassi omega 3, oltre a contenere vitamine del gruppo B, magnesio, fosforo, calcio e potassio: aiutano a **regolarizzare l'intestino**, **combattono il colesterolo "cattivo"** e aiutano nel **controllo della pressione arteriosa**; i semi di sesamo, invece, sono una riserva di vitamine del gruppo B e acido oleico e linoleico, ma soprattutto di **calcio**.

Vediamo ora come preparare l'hummus nella sua forma tradizionale.

Gli **ingredienti**, per quattro persone, sono:

- 300 gr di [Ceci Secchi](#)
- 50 gr di **Tahin**: per realizzare questa crema devi tostare 100 gr d [Semi di Sesamo](#), per poi tritarli nel frullatore insieme all'olio di semi di sesamo e sale. Otterrai una sorta di burro.
- succo di 1 limone
- 50 gr di olio extravergine di oliva
- 2 spicchi d'aglio
- sale
- semi di sesamo e paprika per la decorazione

Ora segui questo **procedimento**:

1. Metti i ceci in ammollo in circa 600 ml di acqua: passate 12 ore scolali, sciacquali e lasciali cuocere per circa 2 ore. A questo punto tieni da parte un bicchiere di acqua di cottura e scola e sciacqua bene i ceci.
2. Frulla i ceci con il tahin, l'aglio, l'olio, il limone e il sale. Il composto ottenuto dovrà essere denso e senza grumi: se ti sembra troppo ristretto puoi aggiungere l'acqua di cottura che avevi tenuto da parte.
3. Il tuo hummus è pronto: puoi servirlo semplicemente con un filo d'olio e qualche seme di sesamo o paprika, accompagnando da crostini o falafel. Altrimenti puoi lasciare spazio alla creatività: aggiungere erbe, peperoncino, olive, pomodorini, spinaci o qualsiasi altro ingrediente.

Puoi **conservare l'hummus** in frigo per 2-3 giorni, in un contenitore a chiusura ermetica: tiralo fuori mezz'ora prima di metterlo in tavola.

Questa è la ricetta tradizionale: ora aspettiamo le immagini del tuo piatto!

Sul nostro sito trovi gli ingredienti principali per preparare l'hummus: i nostri nuovissimi [Ceci Secchi Bio](#) e i [Semi di Sesamo](#). Altrimenti potresti scegliere i prodotti per la tua ultima idea in cucina [qui](#)!