

# Una vera delizia per il palato

**LE FAVE.** Fino agli Anni '50 erano ritenute il cibo dei poveri. Oggi sono alla base della dieta mediterranea

Favi 'ingriddi, favi pizzicati, a maccu, favi vugghiuti (con bietole e ulive nere) e quindi pasta ccu li favi (con finocchietti selvatici).

Ci riferiamo alle fave, alle fave larghe di Leonforte che, come si sa, sono inserite nell'osservatorio dei principali mercati agricoli. Già dai primi giorni di aprile ci sono quelle verdi, appena raccolte: si mangiano crude con le cipollette e il formaggio pecorino (favaiani e cipuddetti) oppure si fanno soffriggere con cipollette e pancetta e poi cuocere a fuoco lento, a frittedda.

#### **Ricche di qualità organolettiche**

Le fave, ricche di qualità organolettiche e particolarmente gustose, sono cucivuli, vale a dire si cuociono facilmente, senza bisogno, quelle secche, di tenerle a lungo a mollo come gli altri legumi e costituiscono, con qualunque ricetta si cucinino, sempre una vera delizia per il palato.

#### **Alimento dei più poveri**

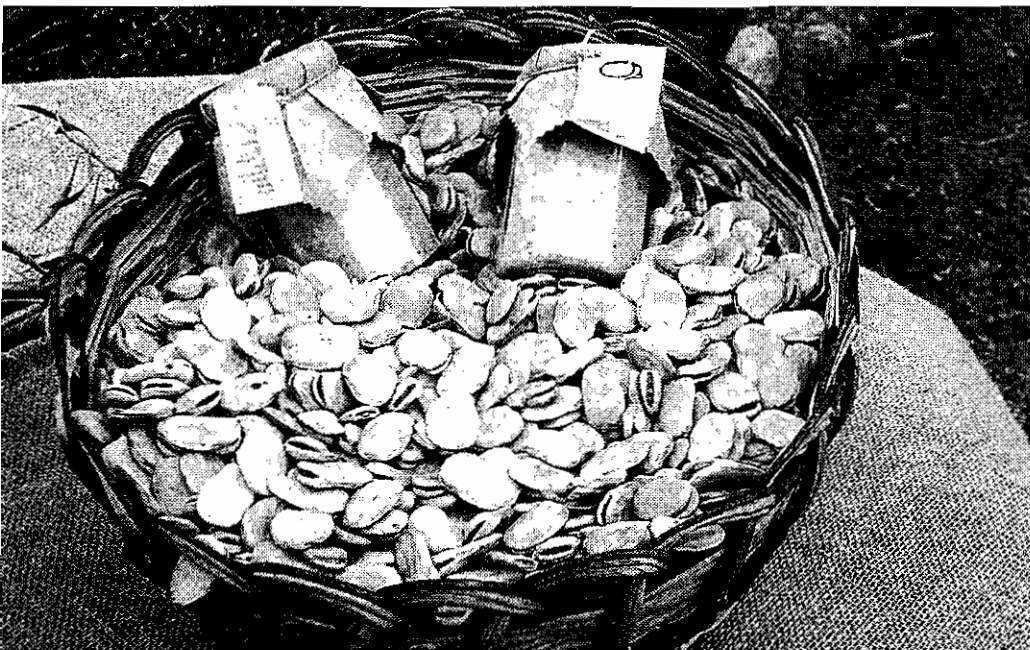
Fino agli anni '50, le fave, ma anche gli altri legumi, costituivano l'alimento essenziale delle fasce povere della popolazione. I più poveri negli anni della grande fame si riempivano lo stomaco anche con le «fave di Puglia»: erano piccole, di colore bianco e nero e, pur se fatte cuocere a lungo, rimanevano dure come sassolini e per questo motivo i possidenti le davano da mangiare alle bestie.

#### **Alla base della dieta mediterranea**

Venne poi il boom economico e il trionfo degli alimenti animali. In questi ultimi decenni, con la riscoperta della dieta mediterranea, la domanda dei legumi e, quindi, delle nostre pregiate fave, è notevolmente aumentata.

#### **Si riduce la produzione**

E, mentre è cresciuta la domanda del prodotto, i campi di fave (oggi di appena alcune decine di ettari) si riducono ogni anno sempre più. La coltivazione (dalla semina, al ricalzo e a 'u pisari) è quasi interamente manuale e, quindi, laboriosa e costosa. Questo può bastare per scoraggiare gli agricoltori, che potrebbero contare su prezzi di vendita remunerativi?



## LA RICETTA DEL MACCU

Il maccu è originario del ragusano, ed è molto diffuso nelle Madonie e in tutte le località montane della Sicilia. A Paternò e in tutto il siracusano, il maccu viene preparato in onore di San Giuseppe ed è offerto in voto alle ragazze sfortunate, povere o orfane. A Catania viene invece chiamato maccu viridi, mentre a Palermo maccu faviani.

Questi gli ingredienti per 6 persone: 1 chilogrammo di fave secche oppure l'equivalente di fave fresche grosse sbucciate, 3 mazzi di biette (giri) 2 pomodori maturi grossi oppure 500 grammi di pelati, 2 cipolle, olio d'oliva extravergine, sale e pepe. Fate ammorbidire le fave secche ponendole dentro un tegame con l'acqua e lasciatele riposare per circa 12 ore. Oppure sbucciate delle fave fresche e grosse e copritele con l'acqua. Mettete il tegame sul fuoco e fate cuocere per circa un'ora. Scolate le fave e schiacciatele con una forchetta fino a farle diventare una purea. Nel frattempo pulite i giri e lessateli a parte. Mentre si cuociono, rimettete nel tegame la purea, aggiungete olio, sale e pepe ed amalgamate tutto. Sistemate la purea di fave dentro una zuppiera ed unite i giri lessati e tagliati a pezzetti. Condite poi con olio crudo oppure con un soffritto, che avrete fatto a parte, con la cipolla e il pomodoro. Servite il tutto in un piatto grande. Il maccu è ottimo anche con la pasta fresca. Il nome Maccu deriva dal tardo latino maccare, cioè schiacciare, ridurre in poltiglia. Il suo nome si ricollega a Maccus, personaggio delle favole romane, progenitore di Pulcinella. Qualcuno sostiene che il vero Maccu andrebbe preparato con le fave secche e aromatizzato con cannella. In questo caso le fave, completamente sgusciate, vanno tenute in acqua la notte precedente la cottura per farle ammorbidire.

(Ricetta tratta da [www.lentinionline.it](http://www.lentinionline.it))

Un cesto di fave e un gustoso piatto di maccu

mento negativo è poi l'eccessiva frantumazione delle superfici destinate alle fave».

### Le diffusissime fave turche

Le fave larghe di Leonforte, altrimenti chiamate fave turche, conosciute da sempre e un tempo diffusissime perché si coltivavano ovunque ci fosse frumento, a rotazione, per arricchire il terreno di azoto, non possono restare un prodotto di nicchia!

Una chiave di lettura la fornisce l'agronomo Salvatore Manna, dirigente della sezione operativa 48 dell'assessorato regionale Agricoltura, con sede a Leonforte.

«Il costo della coltivazione, da solo - dice Manna - non spiega il decremento delle superfici destinate alla coltivazione delle fave. Ai produttori occorrerebbe ottenere intanto un marchio di qualità per proteggere le fave leonfortesi da varietà similari. Essen-

ziale è poi una migliore organizzazione raggiungibile attraverso l'associazionismo; il che eviterebbe passaggi parassitari del prodotto, che dovrebbe invece arrivare al consumatore direttamente dal produttore. Ele-