

ENOGASTRONOMIA

Le fave: proprietà e tradizioni per il primo maggio

di **Paola Sartori** – Foodwriter e blogger

La fava è una leguminosa erbacea che viene seminata in autunno e raccolta in primavera.

Rispetto alla grandezza del seme, se ne conoscono quattro tipologie. Nella regione **Marche**, per esempio, gli agricoltori conservano e coltivano l'ecotipo denominato **Fava di Fratte Rosa** proveniente dalla provincia di **Pesaro e Urbino**.

Una delle tradizioni gastronomiche di quelle zone in cui viene utilizzata la *Fratte Rosa* è la preparazione di un particolare tipo di pasta alimentare chiamata **Tacconi** per la somiglianza ai ritagli dei tacchi delle scarpe. Viene preparato con una miscela di farina di grano e farina di fave *Fratte Rosa*.

Tipica della **Liguria**, in particolare della zona della città di Levante, è la ricetta del pesto di fave, conosciuto con il nome di **Pestun de fave** o **Marò**. Ha origini antiche, risalenti alle famiglie contadine che preparavano questo pesto per insaporire il pane vecchio.

Le fave sono ricche di:

- fibre e proteine;
- se consumate fresche sono fonte di vitamine, soprattutto la C e vitamine del gruppo B, A ed E;
- sono inoltre fonte di minerali come ferro, potassio, fosforo, calcio, sodio, magnesio, rame e selenio.

Sono, invece, **povere di grassi** ed è forse per questo che la classica merenda del primo maggio nel Centro Italia le vede come accompagnamento al pecorino e ai salumi.

L'unica controindicazione di questo legume è rappresentata dal **favismo**, un grave disturbo dovuto a un difetto congenito dei globuli rossi che comporta l'assoluta necessità di evitarne l'assunzione.

Secondo antiche leggende, il fiore delle fave, di particolare bellezza, sarebbe un mezzo di comunicazione con l'Ade, il mondo dei morti.

Leggende e credenze popolari, infatti, raccontano che le fave venivano offerte a **Bacco e Mercurio** per le anime dei morti. Secondo Pitagora e i suoi seguaci, i semi delle fave trasmigravano le anime dei morti e il mangiar fave intorpidiva la mente, provocava visioni e

sogni inquieti.

Per i Romani, invece, le fave erano un **segno di buon auspicio** se consumate durante le celebrazioni delle calende di luglio in cui venivano offerte agli Dei.

Si offrivano fave anche alle **divinità dei passaggi** come l'enigmatica Tacita Muta, che nella Roma antica rappresentava il ciclo annuale della semina e del raccolto, l'alternanza tra la vita e la morte. Si consumavano dopo i riti funebri, da qui le **fave dei morti**, biscotti che si preparano il 2 novembre in occasione della commemorazione dei defunti.

In Francia, si nasconde una fava nel dolce **Le Galette des Rois** come segno di buona fortuna. Nei paesi germanici si fa lo stesso con il **Dreikönigskuchen** e in Spagna con il **Roscón de Reyes**, solo per citarne alcuni. Nelle regioni del centro Italia, è considerato un segno di fortuna trovare sette semi nel baccello. Le fave, nel tempo, hanno perso l'aura negativa e sono diventate simbolo di buon auspicio anche nelle culture europee.

L'esistenza di tutte queste leggende indica che la coltivazione delle fave risale ai primi millenni avanti Cristo. Non è facile datare con precisione l'inizio della coltivazione di questa leguminosa in Italia. Le prime notizie risalgono ai Romani del II° secolo: nel trattato **De Agricoltura** di **Marco Porcio Catone** la fava (*fabā*) è citata due volte.

Tra il III° e il X° tra disordini, invasioni ed epidemie si sviluppò un'agricoltura di autosufficienza attraverso la quale i contadini tentavano di fronteggiare le *decime*, che li obbligavano a concedere parte del raccolto ai proprietari dei fondi.

In questa situazione la coltivazione delle fave assunse un ruolo importante come ingrediente di prima necessità per l'alimentazione umana. Il pane veniva spesso preparato con miscele composte da farine di cereali e fave.

Nel Medioevo, poi, i legumi vennero elevati al rango di cereali minuti e la fava assunse un'importanza maggiore rispetto agli altri legumi. Non soltanto per il valore alimentare dei semi, per l'alta quantità di proteine fu chiamata la "carne dei poveri", ma anche per gli effetti benefici della pianta sulla fertilità del terreno.

Le fave sono sempre state il carburante proteico nella cucina dei contadini. Oggi esse sono diventate il cibo della convivialità e della rinascita dell'orto in primavera, l'ingrediente principe dei primi picnic con gli amici.

