

[IL GUSTO]

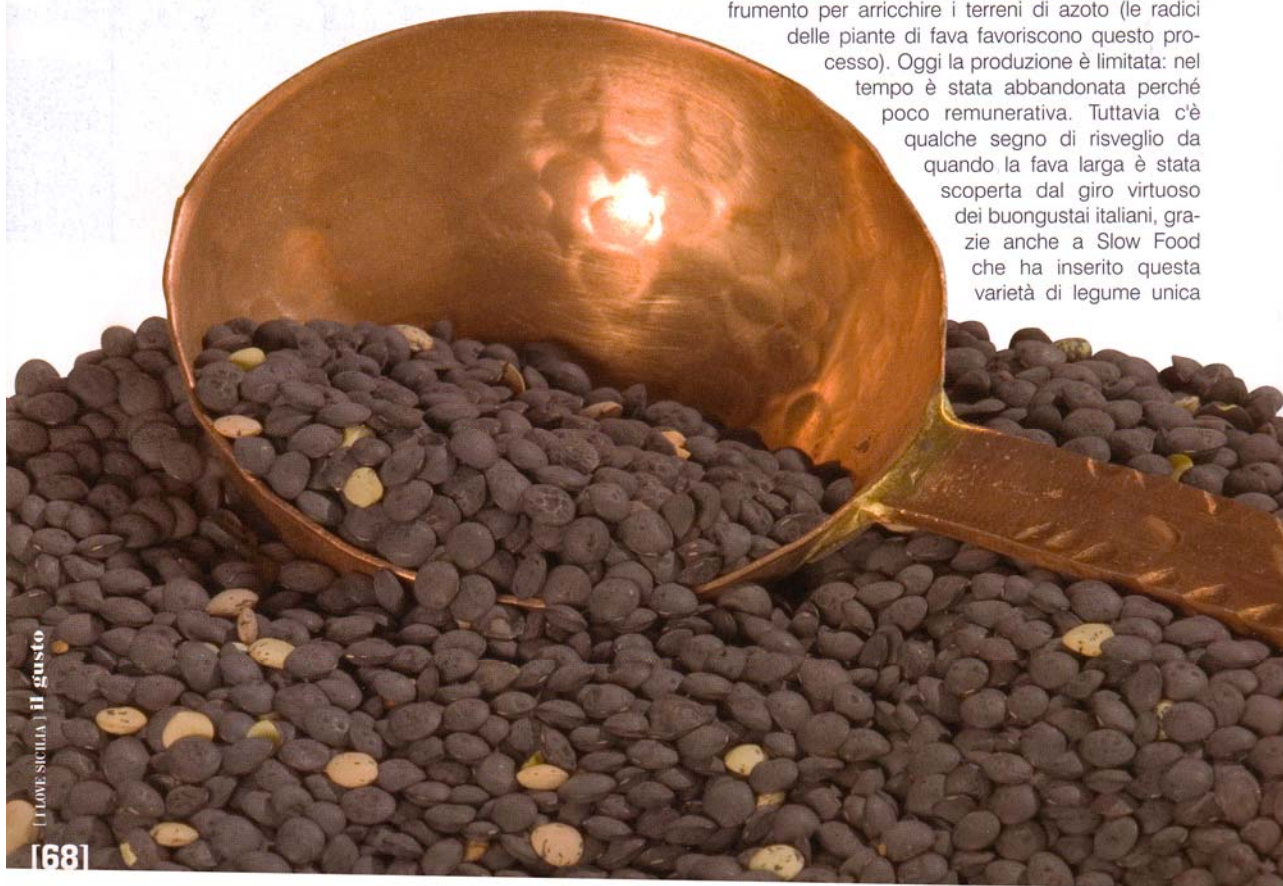
di Fabrizio Carrera

# Un legume da **RISCOPRIRE**

Chi ha assaggiato le fave larghe di Leonforte giura che sono sublimi  
Oggi la produzione è limitata, ma c'è qualche segno di risveglio da quando  
Slow food le ha inserite nel giro virtuoso dei buongustai italiani

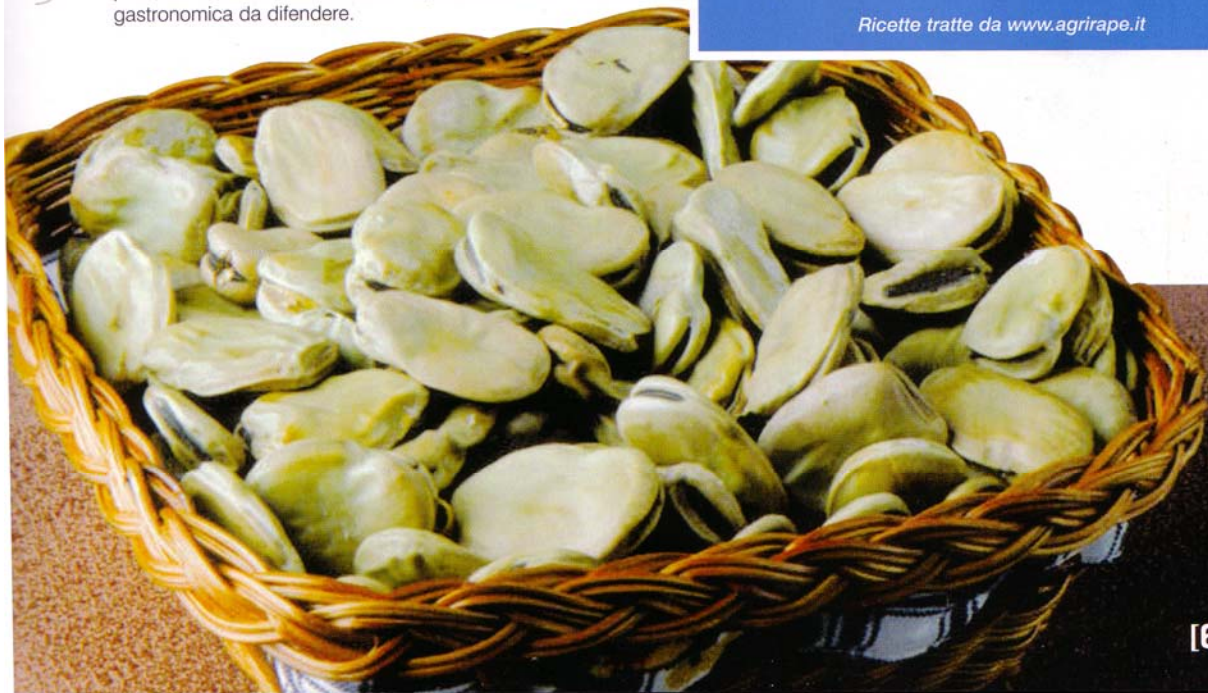
Chi le ha assaggiate giura che sono sublimi. A mo' di «macco», ovvero di crema, magari con la pasta, oppure semplicemente lesse con la verdura, gli aromi e una spruzzata di pepe. Ma anche in tanti altri modi. Il ricettario è ricco. Parliamo, questa volta, della fava larga di Leonforte. Le fave le conosciamo tutti, quelle coltivate nelle campagne del centro dell'ennese, sono un po' diverse. Intanto, se secche, non hanno bisogno di ammollo e cuociono facilmente. Hanno semi giganti, grandi più del doppio delle fave che troviamo nelle bancarelle dei fruttivendoli. E crescono solo a Leonforte e nelle campagne dei paesi limitrofi. E sulla bontà non si discute. Assaggiare per credere. La fava larga di Leonforte ha origini anti-

chissime e - ironia della sorte - veniva coltivata in rotazione col frumento per arricchire i terreni di azoto (le radici delle piante di fava favoriscono questo processo). Oggi la produzione è limitata: nel tempo è stata abbandonata perché poco remunerativa. Tuttavia c'è qualche segno di risveglio da quando la fava larga è stata scoperta dal giro virtuoso dei buongustai italiani, grazie anche a Slow Food che ha inserito questa varietà di legume unica



## Lesse con la verdura, gli aromi e una spruzzata di pepe Oppure a mo' di "macco", con la pasta Al Nord Italia cominciano a prenderci gusto

nel settore nel circuito dei presidii. Il risultato è stato quasi immediato: ed oggi un chilo di fava larga già secca, pronta per essere cucinata, costa in un negozio di gastronomia non meno di cinque euro. Tutto a vantaggio dei pochi produttori (se ne contano a Leonforte una decina) per i quali la fava larga comincia ad essere un po' più remunerativa. E quindi c'è la speranza che questa varietà di legume non sparisca dalle nostre campagne per sempre. La produzione annuale a Leonforte si attesterebbe (dati precisi non ce ne sono) sui 200-300 quintali all'anno. Tra i produttori più bravi ci sono Giuseppe e Angelo Manna, padre e figlio, titolari della ditta Agrirape che sulla fava larga ci hanno scommesso molto e con buoni risultati. «Vendiamo la fava larga soprattutto nel Nord Italia - dice Giuseppe Manna -. E ci fa molto piacere che a chiederla siano anche cuochi siciliani importanti come Carmelo Chiaramonte del Katanè Palace Hotel di Catania o Angelo Treno del Fogher di Piazza Armerina». Coltivarla non è facile. Anche perché le piante spesso si trovano su terreni non irrigati, il che rende tutto molto più poetico e più naturale con un raccolto che però dipende a doppio filo dalle piogge. Niente pioggia equivale a scarso raccolto. Inoltre la coltivazione avviene praticamente a mano senza strumenti o macchinari. Così quando le piante cominciano ad avere i baccelli pronti (verso fine maggio) si falciano e si fanno essiccare in piccoli covoni (i cosiddetti manate di favi) e si battono nell'aia. Lì comincia la selezione dei semi: quelli più piccoli diventano cibo per gli animali, quelli più grandi vengono ulteriormente selezionati e messi in vendita. Davvero tanti i modi di cucinarle e noi vi proponiamo qualche ricetta che vale la pena di provare in queste serate che ci accompagnano verso la stagione più fredda dell'anno. Ricche di proteine e di sali minerali è un prodotto simbolo della nostra agricoltura, una bandiera gastronomica da difendere.



### Maccu

#### Ingredienti:

Fave larghe di Leonforte secche private della buccia  
Cicoria  
Finocchio selvatico  
Pomodoro  
Olio extra-vergine d'oliva  
Sale  
Pepe nero

*Ricetta siciliana fra le più tipiche e importanti della gastronomia dell'Isola, è una sorta di purea di fave. Il nome deriva dal verbo "maccari" o "ammaccari" che significa schiacciare, pestare. Mettere in tegame le fave secche già sgusciate aggiungendo un poco d'acqua, cicoria o finocchietto selvatico e pomodoro. Man mano che l'acqua si asciuga, aggiungere altra lievemente riscaldata. Passati venti minuti, le fave cotte assumono l'aspetto di una purea. Aggiungete olio extravergine d'oliva. La pietanza così ottenuta si può usare o come zuppa, da mangiare preferibilmente con pane malfermo o come condimento per la pasta o per il riso.*

### Frittedda (Frittella)

#### Ingredienti:

Fave larghe di Leonforte verdi  
1 cipolla  
Pancetta di maiale  
Olio extra-vergine d'oliva  
Sale  
Pepe nero

*Friggete con olio extravergine d'oliva un poco di pancetta di maiale e cipolla. Dopo aver sbucciato le fave (verdi), aggiungere nell'olio già bollente le fave con un pizzico di sale e pepe nero. Lasciare cuocere il tutto a fuoco lento per venti minuti circa.*

Ricette tratte da [www.agrirape.it](http://www.agrirape.it)