

la *Fava* coltivazione e ricette



ERSA7

*Servizio Circondariale di Cagliari
Centro Zonale di San Sperate*

ERSAT
Servizio Circondariale di Cagliari
Centro Zonale di San Sperate

la Fava coltivazioni e ricette

Opuscolo a cura di:

Sergio Brau, Fausto Coghe e Gianfranco Farigu

hanno collaborato:

*Luciana Pinna - Consigliere comunale del Comune di Sarroch;
Paolo Mereu - Coordinatore Settore colture erbacee - ERSAT*

marzo 1997

LA FAVA (*Vicia faba L.*)

Premessa

La coltivazione di questa leguminosa risale a tempi antichissimi e si estende in tutto il bacino del Mediterraneo.

In Italia, trova la sua maggiore diffusione nel meridione in quanto è in questo areale che possono ottenersi produzioni precoci di particolare pregio: non è raro trovare, sul mercato, baccelli freschi già dal periodo invernale.

Ultimamente la fava sta riacquistando grande importanza nell'alimentazione umana. Il fenomeno è sicuramente dovuto alla tendenza in atto sia di privilegiare gli alimenti proteici di origine vegetale che di riscoprire antichi sapori.

In queste riscoperte, le fave "nella cucina dei poveri" è una autentica "scoperta". Infatti, particolarmente nei menù agrituristici, la fa da protagonista sia come piatto unico, come secondo piatto, come contorno e come condimento.

Oltre ad offrire generose produzioni da destinare sia al consumo fresco che al secco, ha un'altra peculiarità: quella di essere una pianta da sovescio, cioè apporta, col suo interrimento, preziose sostanze azotate e organiche al terreno.

Entità della coltivazione

La coltivazione della fava fresca da pieno campo interessa in:

- Italia ha 14.180 ha per una produzione di 891.983 q.li
- Sardegna ha 1.386 ha per una produzione di 107.040 q.li

(dati ISTAT 1995)

Questo tipo di coltivazione è di grande interesse per la fascia costiera che si sviluppa lungo la direttrice Capoterra, Sarroch, Villa San Pietro e Pula, infatti questo areale beneficia di un particolare microclima dovuto alla protezione dei rilievi collinari retrostanti, ricchi di abbondante vegetazione (macchia mediterranea e lecceta ad alto indice di copertura nella zona più interna) e alla presenza di estese zone umide che contribuiscono a modificare, in maniera favorevole, l'umidità relativa dell'aria.

Associando alla particolarità del microclima l'adozione di varietà precoci, si arriva alla produzione di una fava da consumare allo stato fresco in un periodo decisamente molto precoce, tanto da poter essere considerata una prelibata primizia.

CARATTERI BOTANICI

La fava è una pianta erbacea a ciclo annuale.

- Radice:* a fittone con numerose ramificazioni laterali nelle quali si trovano abbondanti tubercoli che ospitano il *Rhizobium leguminosarum*, batterio che fissa l'azoto.
- Fusto:* eretto, ha sezione quadrangolare ed è cavo, con ramificazioni basali ed altezza variabile tra mt. 0,50 e 1,00.
- Foglie:* alterne composte da 1 a 3 paia di foglioline, senza peduncolo e a forma ellittica.
- Fiori:* ascellari a grappolo, bianchi con ali macchiate di nero. Fecondazione solitamente autogama (con polline dello stesso fiore), ma anche incrociata, specialmente tra varietà affini; è favorita dalla presenza delle api e dei bombi.
- Frutto:* legume lungiforme (10-30 cm.), quasi cilindrico o appiattito, contenente un tessuto spugnoso bianco che avvolge i semi.
- Semi:* variano da 5 a 10, di forma ovale, depressi e di colore verde pallido allo stato fresco, di colore vario allo stato secco.

ESIGENZE PEDOCLIMATICHE

La fava è una pianta a basse esigenze termiche e predilige climi temperati.

È resistente al freddo, sopporta temperature fino a -4°C - muore a -6°C .

La temperatura minima per: la germinazione 5°C - 6°C , la fioritura 8°C , la maturazione 15°C .

Nel periodo dello sviluppo teme piogge prolungate e soffre per i ristagni idrici, causa principale di asfissia radicale; soffre, per contro, molto la siccità dopo la fioritura.

Si adatta bene a tutti i terreni, anche argillosi, purché ben drenati.

Predilige i terreni di medio impasto, argillosi-calcarei, freschi e profondi con un buon contenuto in sostanza organica; si adatta anche alle terre rosse più o meno compatte.

TECNICA COLTURALE

Avvicendamento

La fava è la migliore pianta da rinnovo e si avvicenda molto bene col grano duro e con le graminacee, in genere. Particolarmente indicata negli avvicendamenti delle coltivazioni biologiche.

Lavorazioni

La profondità di aratura consigliata, come per tutte le piante da rinnovo, è di circa 35 cm. in terreno in perfetta tempera; deve far seguito una frangizollatura ed un'erpicatura per l'affinamento e la formazione di un buon letto di semina.

Nutrizione

Le asportazioni, con riferimento alla coltivazione per la produzione di granella secca, sono, ad ettaro, pari a circa:

Kg. 160	N (azoto)	Kg. 140	K ₂ O (potassio)
Kg. 50	P ₂ O (fosforo)	Kg. 60	Ca (calcio)

Considerato che, come tutte le leguminose, la fava fissa l'azoto atmosferico con l'aiuto dei batteri viventi nei suoi tubercoli, si consiglia, in assenza di un'analisi chimica del terreno, una concimazione di fondo, per ettaro, così composta:

Q.li 250	di letame (in modo particolare nei terreni compatti)
Kg. 20	di azoto (un eccesso va a danno della fruttificazione)
Kg. 100	di fosforo;
Kg. 100	di potassio (ove necessario)

Equivalenti, per la concimazione chimica, a:

- 2 - 2,5 q.li di 18,46 e, se necessario, 2 q.li di solfato potassico.

La distribuzione dei concimi deve essere eseguita prima della semina.

Semina

L'impianto viene fatto per semina diretta da settembre a fine autunno, interrando, alla profondità di 4-5 cm. due semi e adottando un sesto di 80 - 100 cm. tra le file, mentre sulla fila la distanza può oscillare, a seconda della vigoria della pianta, dai 7 ai 35 cm. ed oltre; per ettaro si impiegano, mediamente dai 120 ai 150 kg. di seme.

Quando la piantina ha raggiunto i 15 - 20 cm. si avvantaggia di una sarchiatura ed una rincalzatura.

Diserbo

Per il diserbo in pre-emergenza, contro le infestanti graminacee e dicotiledoni, possono essere impiegati:

principio attivo	nome commerciale	dosi in litri/ha
Imazetapir + pendimetalin	PURSUIT ST	2 - 3
terbutrina	IGRAN L	1,5

Per effettuare un buon diserbo debbono essere impiegati, per ogni ettaro, da 400 a 600 litri d'acqua su un terreno livellato e privo di zolle.

In post-emergenza, contro le infestanti graminacee, possono essere impiegati:

principio attivo	nome commerciale	dosi in litri/ha
fenoxaprop-p-etile*	WHIP S	1 - 2
fluaziflop-p-butile	FUSILADE N 13	1,5 - 2
diclofop-metile	ILLOXAN	2,5 - 3
setossidim+olio	FERVINAL	1 - 2
	GRASIDIM	1 - 2

* prodotto in corso di registrazione

Per un efficace diserbo si devono impiegare dai 300 ai 600 litri d'acqua ad ettaro, trattando durante le ore più umide della giornata su infestanti in pieno rigoglio vegetativo.

Attenzione all'effetto di deriva su colture graminacee.

Irrigazione

Le esigenze idriche non sono elevate, tuttavia, in caso di siccità in fase di emergenza, fioritura e ingrossamento dei legumi è opportuno intervenire, se possibile, con delle irrigazioni per non comprometterne la produzione.

Raccolta

La raccolta dei baccelli, scalare, viene effettuata manualmente, quando il seme ha raggiunto la mezza grossezza, con frequenza tanto più elevata quanto più inoltrata è la stagione primaverile.

VARIETÀ'

Tabella di alcune delle varietà disponibili sul mercato

varietà	ciclo	baccello cm.	grani per baccello	epoca di semina	epoca di raccolta	impiego
LUZ DE OTONO	precocissima	25 - 27	6 - 7	agosto settembre	novembre dicembre	fresco
PALENCA	precocissima	25 - 27	6 - 7	agosto settembre	novembre	fresco
REINA MORA	precoce	25 - 27	7 - 8	autunno	inverno primavera	fresco
VIOLETTA PRECOCE	precoce	24 - 25	6 - 8	autunno	inverno primavera	fresco
PRIMABEL	precoce	25 - 27	6 - 7	autunno	inverno primavera	fresco
ZAINA	precoce	25 - 27	7 - 8	autunno	primavera	fresco
REINA BLANCA*	medio precoce	25 - 30	7 - 8	autunno	inverno primavera	fresco industria
AGUADULCE	medio	35 - 37	8 - 9	autunno	primavera	fresco
LUNGA DELLE CASCINE	medio	28 - 30	7 - 8	autunno primavera	primavera estate	fresco
SUPER AGUADULCE	medio	30 - 35	7 - 8	autunno primavera	primavera estate	fresco
HISTAL	tardivo	35 - 37	7 - 8	autunno Primavera	primavera estate	fresco
SCIABOLA VERDE	tardivo	35 - 37	7 - 8	autunno primavera	primavera estate	fresco
SUPER SIMONIA	tardivo	35 - 40	7 - 8	autunno primavera	primavera estate	fresco

* varietà adatta all'industria per la maturazione contemporanea dei baccelli

Composizione chimica e valore energetico per 100 gr. di parte commestibile:

alimento	parte edibile %	acqua gr.	proteine	lipidi	glucidi	energia Kcal		
fave fresche	30	80,7	5,4	0	4,2	37		
fave secche	100	13,3	27,2	3	ferro 5,3 calcio 342	342	fosforo	tiamina riboflav

	mg.	mg.	mg.	mg.	mg.	mg.	mg.
Fave fresche	1,8	23	98	0,2	0,1	1,2	24
Fave secche	5	90	420	0,5	0,28	2,6	4

AVVERSITÀ' DI ORIGINE VEGETALE

Maculatura arancione (Botrytis fabae Sardina)

Sulla coltura della fava gli attacchi di botrytis sono piuttosto frequenti ed interessano tutti gli organi aerei della pianta, ma la prevalente manifestazione si ha sulle foglie con macchie da prima puntiformi che si allargano fino ad un diametro di circa 1 cm.

Il progressivo aumento della malattia ha come conseguenza una riduzione della fotosintesi e nei casi estremi una defogliazione anticipata.

Difesa: è importante l'utilizzo di pratiche agronomiche come la distruzione, a fine coltura, dei residui vegetali evitando poi di coltivare fava per 3 - 4 anni.

Intervenire con fungicidi a base di Thiram solo nel caso di forti infezioni.

Botrite (Botrytis cinerea)

La malattia si manifesta in concomitanza di periodi stagionali freddi e piovosi.

Le infezioni partono dall'estremità del baccello dove, in alcuni casi, sono presenti ancora dei residui fiorali, per propagarsi poi a tutto il baccello. I tessuti muoiono e, nell'eventualità di una elevata umidità ambientale, si ricoprono di muffa grigia

Difesa: vedi maculatura arancione.

Ruggine della fava (Uromyces fabae)

Si tratta della più comune crittogama che colpisce anche altre piante della stessa famiglia.

Si manifesta, sulle foglie e sugli steli, con la comparsa di pustole polverulente color ruggine.

In caso di forti attacchi le piante hanno un accrescimento stentato e può verificarsi un disseccamento precoce della vegetazione.

La malattia si manifesta in concomitanza di periodi umidi e piovosi con temperature comprese tra gli 11° e i 23°C.

Difesa: solo eccezionalmente si ricorre a trattamenti con ziram, thiram, sali rameici, alla comparsa delle prime pustole.

Sclerotinia (Sclerotinia scleroziorum)

E' un fungo che provoca marciumi sullo stelo che si ricoprono di una soffice muffa biancastra. Nella cavità del fusto, in corrispondenza delle parti colpite, si ritrovano numerosi corpuscoli nerastri (sclerozi), organi riproduttivi, che possono durare in vita per più di tre anni.

Difesa: si attua con l'adozione di misure di carattere agronomico quali: opportune rotazioni, limitati apporti azotati, densità di semina non troppo fitta e distruzione dei residui vegetali.

Cercosporiosi (Cercospora zonata)

Colpisce le sole foglie formando macchie rotondeggianti, del diametro di circa 1 cm., inizialmente bruno rossastre e grigie al centro, quindi nerastre con zonature concentriche.

La malattia compare in autunno o in primavera, solitamente non crea danni.

Orobanche (Orobanche ramosa)

E' una fanerogama parassita che attacca anche altre specie.

Vive fissata sulle radici dell'ospite sottraendo la linfa e provocando deperimenti vegetativi delle piante parassitizzate.

La diffusione dell'infestante viene assicurata dai semi che rimangono vitali per lungo periodo nel terreno (dai 6 ai 14 anni).

Difesa: estirpare e bruciare le piante parassite prime della formazione dei semi; sospendere la coltivazione nei terreni infestati per almeno 10 anni evitando la colture di altre piante ospiti.

AVVERSITÀ DI ORIGINE ANIMALE

Afide nero della fava (Aphis fabae)

Infesta, oltre la fava, numerose altre piante erbacee determinando deperimenti vegetativi, accartocciamento delle foglie, disseccamento dei fiori, con conseguenti ripercussioni a livello produttivo e formando una melata sulla quale si sviluppano i funghi della fumaggine.

E', inoltre, indirettamente dannoso in quanto vettore dei virus del "mosaico grave" (BYMV) e della "maculatura clorotica" (BBWV).

Difesa: un ruolo importante per il contenimento dell'afide viene svolto dai predatori naturali, tra i quali ricordiamo i coccinellidi, le crisope.

L'eventuale lotta chimica può adottarsi, alla comparsa delle infestazioni, intervenendo con prodotti a base di: Deltametrina, Eptenofos, Etiofencarb, Flualinate, Fasalone, Fosfamidone, Metil-etoato, Profenofos, Quinalfos, Triclorfon.

Vista la particolare facilità con la quale, nella difesa chimica, si selezionano ceppi resistenti è opportuno alternare i principi attivi che verranno usati.

AVVERSITÀ' DA VIRUS

Mosaico vero (BBTMV)

Mosaico a bande gialle (BBYBV)

Mosaico con imbrunimento dei semi (BBSV)

Le virosi si manifestano con sintomatologie assai simili e non facilmente distinguibili in campo.

Le piante colpite rimangono di taglia ridotta, con foglie piccole, bollose, deformi, con macchie clorotiche, talora allungate nel senso delle nervature.

La trasmissione viene operata dagli afidi, dai curculionidi (sitona) e da nematodi. I suddetti virus si trasmettono attraverso il seme.

Difesa: impiegare seme sano, distruggere le piante infette ed effettuare la lotta contro gli afidi e gli altri insetti vettori.

AVVERSITÀ' DI ORIGINE NON PARASSITARIA

Intumescenze iperidriche

Le alterazioni si manifestano in condizioni di eccessi di umidità e nelle coltivazioni troppo fitte. Sono conseguenti alla proliferazione i gruppi di cellule.

Questa avversità non incide sul risultato produttivo e non provoca alterazioni a carico dei semi.

Difesa: essendo legata ai fattori ambientali non esiste difesa.

LA FAVA IN COLTIVAZIONE BIOLOGICA

La coltivazione della fava, come è noto, oltre a portare un reddito integrativo aziendale a basso costo, presenta un'ottimo investimento per il terreno.

Essa si adatta perfettamente alla tecnica del sovescio, pratica antichissima di concimazione vegetale, che consente di sotterrare, con l'aratura, i residui della pianta.

Con l'attuazione di questa pratica si ha un'apporto di azoto se praticata, grossomodo, sino al momento della fioritura; se la stessa operazione avviene dopo la raccolta delle "favette", per il consumo fresco, si apporta del materiale che favorisce la formazione di humus stabile.

La fava è la specie migliore per una buona concimazione di fondo per qualunque coltivazione.

In ogni caso, come tutte le leguminose, rende "vivo" il terreno e se ne raccomanda la coltivazione tra colture notoriamente più esigenti da un punto di vista nutritivo (cereali, solanacee, ecc.).

La tecnica di coltivazione che viene adottata in Sardegna, tutto sommato, non si discosta molto da quella che dovrebbe essere la tecnica di coltivazione in biologico, si tratta solo di adottare qualche particolare accorgimento agronomico.

E' noto che le leguminose riescono ad utilizzare azoto atmosferico, pertanto, con la concimazione di fondo si dovrà apportare del solfato potassico magnesiaco e fosfato naturale tenero (fosforiti).

Le frequenti sarchiature favoriscono l'utilizzo dell'azoto atmosferico.

E' doveroso ricordare che l'impiego di qualsiasi prodotto da utilizzare sul terreno o sulla pianta deve essere autorizzato dall'Organismo di Controllo o dall'Autorità di Controllo.

Gli eventuali interventi irrigui dovranno essere frequenti, ma brevi ad evitare la costipazione del terreno che, per quanto possibile, dovrà essere sempre soffice ed arieggiato.

La fava è tra i primi ospiti degli afidi e di conseguenza dei suoi naturali predatori.

Se il controllo biologico con gli insetti indigeni antagonisti non dovesse essere sufficiente e nel caso la fioritura dovesse correre rischi di danneggiamento, si consigliano trattamenti con sapone di potassio o, nei casi più ostinati e con l'autorizzazione dell'Organismo di Controllo, con piretro naturale, quassia amara e simili.

Le erbe infestanti possono rappresentare un problema solo quando la pianta comincerà a perdere le foglie dal basso.

La raccolta anticipata degli ultimi bacelli ed il successivo interrimento della coltivazione, prima che le infestanti vadano a seme, senza dubbio è il metodo più efficace per risolvere il problema.

LIMITAZIONI PER LA COLTIVAZIONE

In considerazione del fatto che taluni soggetti sono predisposti al favismo, frequentemente i Sindaci emanano ordinanze che disciplinano la coltivazione della fava. Perciò prima della coltivazione è opportuno conoscere le disposizioni comunali in materia.

RICETTARIO

Il produttore moderno sa consigliare ai consumatori la migliore utilizzazione dei propri prodotti. Perciò deve prima sperimentare direttamente le possibili ricette. Ne proponiamo qualcuno! Speriamo che, per le prossime edizioni, si possa contare su altre numerose ricette proposte dai coltivatori e non, degustate da esperti-buon gustai.....magari in occasione di unconcorso a premi.

MINESTRA DI FAVETTE

Ingredienti:

- 1 Kg. di favette tenere	- prezzemolo q.b.
- 2 carciofi	- 1 cipolla piccola
- basilico q.b.	- olio d'oliva
- sale q.b.	- pasta per minestre

Preparazione:

Fate rosolare la cipolla ed il prezzemolo tritato con olio d'oliva, aggiungete i carciofi tagliati a piccoli pezzi e fate rosolare, unite le favette e versate un mestolino di passato di pomodoro e fate bollire il tutto, versate circa un litro e mezzo d'acqua, fate bollire per circa un'ora, aggiungete sale, la foglie di basilico e la pasta.

FAVE LESSE

Ingredienti:

- Fave fresche, non tenere, quelle di fine stagione
- foglie di aglio - pomodori secchi - sale

Preparazione:

Fate bollire l'acqua unite i pomodori secchi, le foglie d'aglio ed il sale, versate le fave e fate bollire per circa mezz'ora.

FAVE SECCHIE LESSE

Ingredienti:

- 1 kg. di fave secche	- 2 spicchi d'aglio
- 5 pomodori secchi	- 200 gr. di cardi selvatici
- 50 gr. Olive nere fresche	- 500 gr. di zampone di maiale

Preparazione:

Mettere in ammollo le fave secche in acqua tiepida e sale per circa 6 ore. Fate bollire l'acqua con lo zampone di maiale per circa mezz'ora, aggiungete pomodori secchi, fave, i cardi selvatici, sale q.b. E continuate a far cuocere per un'altra mezz'ora circa. Qualche minuto prima della fine della cottura aggiungete le olive nere fresche.

FOCACCINE CON FAVETTE

Ingredienti: -1 kg. di farina - gr. 500 di favette

- 1 cipolla - 1 bustina di lievito di birra - sale q.b.

Preparazione:

Pasta per le focacce:

Prendete la farina e unitevi a poco a poco acqua tiepida salata.

Fate sciogliere il lievito di birra in acqua tiepida e versate a poco a poco questo preparato nella farina.

Impastate e lasciate lievitare la pasta per circa 1 ora.

Rosolate cipolle e favette in poco olio d'oliva, aggiungete sale q.b.

Lasciate raffreddare e unite il composto all'impasto e fate lievitare per circa 15 minuti.

Cuocerle in forno ben caldo.

FAVETTE SOTTOLIO

Ingredienti: - favette piccole e tenere - prezzemolo, aglio

- olio d'oliva - aceto - sale

Preparazione:

Sbollentare le favette per 3 minuti in acqua acidulata. Scolarle, asciugare bene e imporle a strati in vasi di vetro alternandolo con untrito di aglio e prezzemolo; aggiungere l'olio d'oliva coprendo ogni strato. Terminata l'operazione battere il contenitore su un piano per cercare di eliminare eventuali bolle d'aria.

FRITTATA DI FAVETTE

Ingredienti: - 500 gr. di favette tenere - 3 uova

- 1 piccola cipolla - 1 spicchio d'aglio

- prezzemolo q.b. - sale q.b. - latte q.b.

- parmigiano q.b. - olio d'oliva q.b.

Preparazione:

Far imbiandire la cipolla tritata e lo spicchio d'aglio solo schiacciato; unire le favette e farle ben insaporire; se necessario, aggiungere qualche mestolino di acqua calda per portarle a cottura badando comunque che a cottura risultino piuttosto asciutte.

Regolata di sale.

In una terrina sbattere le uova con il latte, il parmigiano grattugiato ed il prezzemolo tritato, aggiungere le favette cotte e cuocete il tutto in padella antiaderente calda e unta con un filo di olio d'oliva.

PANADAS DI AGNELLO E FAVETTE

Ingredienti: - 500 gr. di pasta per panadas - 1 kg. di polpa di agnello

- cipolla, aglio q.b.
- prezzemolo q.b.
- 300 gr. di pisellini
- olio d'oliva q.b.
- 300 gr. di favette
- vino, brodo q.b.

Preparazione:

Rosolare la polpa di agnello ridotta a cubetti nell'olio caldo insaporito con aglio, sfumare con vino bianco secco.

In un'altra padella fatte soffriggere la cipolla e unite le favette e i piselli, fateli insaporire e portateli a cottura se necessario con un mestolo di brodo.

A cottura ultimata (dovranno risultare piuttosto asciutti), unire la polpa di agnello ben rosolata e distribuire il composto in dischetti di pasta per panadas; confezionare le panadas e cuocerle al forno.

PATE' DI FAVE PICCANTE

- Ingredienti:
- 1 kg. di fave secche
 - 3 spicchi di aglio
 - prezzemolo, peperoncino, limone, sale q.b.
 - 1 cucchiaino di bicarbonato
 - olio extravergine d'oliva

Preparazione:

Far bollire le fave con l'aglio, il sale e il bicarbonato; scolarle, sbuciarle e frullarle insieme al prezzemolo ed al peperoncino, all'olio ed al succo di limone dosando quest'ultimo a piacere.

Servire su crostini caldi.

TORTA CON ZUCCHINE E FAVETTE

Ingredienti:

- Per la pasta :
- gr. 300 di farina bianca
 - gr. 150 burro
 - sale q.b. - burro e farina per la spianatoia e lo stampo
- Per il ripieno:
- gr. 450 zucchine
 - gr. 250 favette sgranate e lessate
 - gr. 100 panna per cucina
 - gr. 50 burro - 4 uova
 - timo, maggiorana, rosmarino, prezzemolo, sale e pepe, cipolle e aglio.

Preparazione:

Per la pasta: prendete la farina e fate la fontana, unitevi il burro ed impastatelo velocemente con le dita. Unite a poco a poco gr. 70 d'acqua salata avvolgete la pasta nella pellicola e la sciatela riposare per 30 minuti circa.

Per il ripieno: tagliate le zucchine a rondelle. Tritate la cipolla l'aglio, fatelo rosolare nel burro e aggiungete poi le fette di zucchine con le favette, salate pepate.

A cottura completata, lasciate raffreddare. Stendete la pasta sulla spianatoia infarinata, foderate con essa uno stampo leggermente pennellato di burro.

Disponete la verdura. Lavorate le uova con la panna e unite il trito di erbe aromatiche, versate questo composto sulle verdure.

Cuocete per circa 50 minuti nel forno già scaldato a 200°.

UMIDO DI CINGHIALE E FAVA

Ingredienti: - 1 kg. Di cinghiale - 1 cipolla - 6 spicchi d'aglio
- 500 gr. Di fave secche - 2 pomodori secchi
- 1 bicchiere di vino rosso - 2 foglie di alloro
- brodo q.b. - sale e pepe q.b.

Preparazione:

cuocere le fave con aglio bicarbonato e sale per circa 20 minuti scolarle.

Rosolare la carne di cinghiale tagliata a pezzi insaporirla con l'alloro e uno spicchio d'aglio, unire anche la cipolla e rosolare ancora per qualche minuto, bagnare col vino rosso e farlo parzialmente evaporare; unire i pomodori tagliati a pezzi, coprire la casseruola.

Unire le fave (facendo coincidere il loro tempo di cottura con quello della carne) regolare di sale e pepe e se necessario terminare la cottura, unire qualche mestolo di brodo caldo.

CARCIOFI CON RIPIENO DI FAVETTE

Ingredienti: - 8 fondi di carciofo - 500 gr. di favette
- 30 gr. di pecorino grattugiato
- trito aromatico (timo, salvia, prezzemolo)
- aglio - olio d'oliva - sale e pepe

Preparazione:

rosolate le favette, insaporendo con trito aromatico e l'aglio, unire il pane grattugiato e il pecorino grattugiato, frullate le favette, unendovi un filo d'olio, sale e pepe.

Riempite i fondi di carciofi con questo preparato di favette.

Sistemateli su una teglia unta d'olio, cospargeteli con il pane grattugiato.

Mettete in forno caldo già 220° per gratinare.

LINGUINE ALLE FAVE per 4 persone

Ingredienti: - gr. 300-350 di linguine - 1 tazza di pisellini teneri
- 1 tazza giovanissime - 1 piccola cipolla

- 1 fettina di pancetta magra
- 3 cucchiaini di bianco secco
- 4-5 cucchiaini di (parmigiano/pecorino) grattugiato
- fiocchetti di burro - sale
- 3 cucchiaini di olio
- 1 puntina di farina bianca

Preparazione:

tritrate la pancetta e la cipolla mettete a rosolare nell'olio a scoperto, su una fiamma moderata.

Quando sono trasparenti, ma non dorate, unite i piselli e le fave; fateli insaporire un momento.

Bagnate con il vino, fate ridurre sempre a calore moderato.

Sciogliete nel fondo di cottura una puntina di farina, per legare un pò il sugo.

Bagnate con un poco d'acqua calda.

Condite con questo sugo, con gnocchetti di burro crudo e con il parmigiano.

FAVATA

- Ingredienti:
- gr. 200 carne di maiale tagliata a dadini
 - gr. 200 salsiccia sbriciolata
 - gr. 200 finocchi selvatici
 - gr. 50 lardo
 - 2 spicchi d'aglio
 - prezzemolo, salvia, menta, sale e pepe
 - gr. 400 fave secche
 - olio q.b.
 - 1 cipolla
 - fogli di carta da musica

Preparazione:

mettete a bagno in acqua tiepida le fave secche la sera prima. Fatele bollire fino a ch  si gonfino bene poi lasciatele raffreddare.

Tritate il lardo, la cipolla, l'aglio, la salvia, la menta, il prezzemolo e mettete tutto insieme ad imbiondire nell'olio.

Aggiungete la carne di maiale e la salsiccia e fate rosolare.

Coprite con abbondante acqua bollente e fate cuocere a fuoco lento.

Unitevi le fave che nel frattempo avete spellate ed il finocchio tagliato a striscioline.

Salate e pepate. Mettete la carta da musica nei piatti e versatevi sopra la favata servita ben calda.

FAVE A SA SCIUTTA

Ingredienti: - gr. 500 di fave - alloro - 2 spicchi d'aglio
- olio - aceto - sale e pepe

Preparazione:

mettete ammollo le fave la sera prima. Buttatele in acqua bollente a cuocere con aglio schiacciato e le foglie di alloro. Quando sono cotte sbucciatele e conditele con sale e pepe, olio e aceto. Servitele tiepide.

FAVE IN PADELLA

Ingredienti: - gr. 500 di fave - prezzemolo - aglio - olio - sale e pepe

Preparazione:

lessate le fave in abbondante acqua salate. Sgocciolatele, pelatele quindi passatele in una padella in cui avete messo a dorare un trito composto dall'aglio e dal prezzemolo, in abbondante olio.

Servite ben caldo.

FALATEL (Egitto) - crocchette per 5-6 persone

Ingredienti: - gr. 500 di fave secche - 1 grossa cipolla
- 1 spicchio d'aglio - 1 cucchiaino da tè di cumino in polvere
- 1 cucchiaino da tè di coriandolo in polvere
- 1 cucchiaino da caffè di lievito in polvere (del tipo per pizze e gnocchi)
- prezzemolo - sale e pepe - olio d'oliva

Preparazione:

mettere a mollo (in acqua tiepida) le fave almeno 12 ore; dopo averle sgocciolate, sbucciatele e passatele nel mixer frullando fino ad avere un composto omogeneo che si presenterà piuttosto compatto e un pò granuloso.

Spellate la cipolla, tritatela finissima e unitela al composto di fave.

Uniteci lo spicchio di aglio ben schiacciato, il coriandolo, il cumino, il lievito ed un cucchiaio di prezzemolo tritato. Insaporite con sale e pepe, mescolate energicamente per qualche minuto e lasciate riposare il composto per circa un'ora.

Con l'impasto formate delle piccole polpettine rotonde delle dimensioni di una grossa ciliegia.

Una volta pronte lasciatele riposare per circa 20 minuti.

Friggete il falatel per pochi minuti in abbondantissimo olio molto caldo (180°) fino a quando avranno preso un bel colore oro scuro.

Sgocciolateli, passateli su un doppio foglio di carta da cucina e serviteli caldi come antipasto o come stuzzichino.

