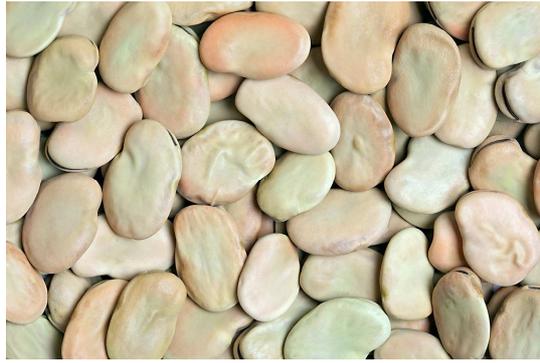


# FAVA DI LEONFORTE



## ORIGINE E DIFFUSIONE GEOGRAFICA

La fava larga di Leonforte è una delle varietà locali di *Vicia faba major*, legata in maniera inscindibile al territorio di origine del prodotto (Leonforte ed alcuni paesi limitrofi, in provincia di Enna). Il prodotto, riconosciuto ed inserito nella lista dei prodotti agroalimentari tradizionali italiani del Ministero delle Politiche Agricole, Alimentari e Forestali; risulta anche annoverato, come ecotipo locale, in moltissimi testi universitari di coltivazione erbacee in uso presso le scuole di agraria. La fava larga di Leonforte viene coltivata nel territorio del comune di Leonforte e dei comuni limitrofi (Assoro, Nissoria, Enna). La coltivazione della fava, fino all'inizio degli anni '70, ha rappresentato una delle principali voci di reddito per l'economia agricola del territorio.

## PRODUZIONE e STAGIONALITA'

Gran parte delle operazioni inerenti alla sua coltivazione vengono ancora svolte manualmente. Le operazioni colturali vengono ancora svolte attraverso metodi che derivano direttamente dagli egizi e dai romani: praticamente ancora oggi la fava larga di Leonforte viene coltivata allo stesso modo. Forte di una tradizione secolare, questo speciale tipo di legume è capace di tramandare gusti e sapori che si perdono nella notte dei tempi... La semina avviene verso la metà di novembre. Quando la piantina germoglia si zappa per evitare la crescita delle erbe infestanti e per favorire l'accrescimento. Grazie all'impiego di questa tecnica si evita l'uso di diserbanti. Dopo un'ulteriore sarchiatura, che di solito avviene nei mesi di marzo-aprile, inizia la raccolta delle fave verdi comunemente dette "favaiane". La fava si semina nel mese di novembre/dicembre. Semine tardive possono prevenire massicci attacchi di orobanche (*Orobanche crenata*, volgarmente detta "a lupa"), temibile parassita della fava. La semina viene effettuata preparando i zotini che derivano da un'aratura a strisce parallele.

## CARATTERISTICHE ORGANOLETTICHE

I pregi della fava di Leonforte, che viene citata in testi specializzati e in mercuriali, sono i seguenti: è larga, di facile cottura, gustosa e poco farinosa. La fava larga di Leonforte, in gergo chiamata anche "*fava turca*", si caratterizza, oltre che per le rilevanti dimensioni dei singoli semi, per la facile cottura, per la ricchezza di nutrienti quali proteine, fibre, vitamine e sali minerali che uniti alla scarsa farinosità ed al gusto particolare del legume

danno vita ad un prodotto sicuramente unico nel suo genere. Per varie motivazioni quali: il legame con il territorio, le coltivazioni con metodiche tradizionali esclusivamente manuali, l'elevata versatilità nella cucina tipica e l'elevato rischio di abbandono della coltura, è stata nel recente passato annoverata tra i presidi slow-food che, tramite un disciplinare di produzione e la tracciabilità del prodotto, garantisce condizioni di tipicità e di tradizionalità delle operazioni colturali.

## EFFETTI SALUTISTICI

Oggi i nutrizionisti di tutto il mondo hanno rivalutato il modello dietetico mediterraneo perché, se associato ad una costante attività fisica, potrebbe essere in grado di sconfiggere le malattie del benessere oggi molto diffuse come aterosclerosi, diabete di tipo due e tumori. Almeno 2 volte a settimana sulla nostra tavola dovrebbe, quindi, comparire un piatto unico a base di legumi e cereali accompagnato solo da ortaggi e/o frutta.

## L'ALIMENTO IN CUCINA

In cucina, la fava di Leonforte viene utilizzata per la preparazione di diversi piatti tipici.

Con le fave verdi ("favaiane"), si preparano:

- la frittedda, con fave tenere, cipollotti, pancetta e pepe
- la pasta con le fave, la pasta cucinata nel brodo di cottura delle fave, si condisce con aromi vari;
- favaiani squadati, fave verdi cucinate e condite con olio ed aceto;

Con le fave secche si preparano:

- i favi pizzicati, zuppa di sole fave con aromi;
- favi vigghiuti, zuppa di fave con verdure, olive nere e carni specialmente di maiale insaporita da aromi vari;
- il macco, purea di fave sguosciate con pepe, finocchietti e bietole selvatiche, utilizzato per condire la pasta, bruschette, etc.;
- favi 'ngriddi, fave bollite assieme a verdure quali cardi e bietole selvatici, condite con aglio e spezie;
- favata, con fave secche, pancetta, passata di pomodoro, cipolla e prezzemolo
- favi sicchi a ghiotta, con fave secche sguosciate ed un soffritto di cipolla, pomodoro, basilico e peperoncino.

Il prodotto viene anche, come nel passato, impiegato nella produzione di sfarinati a base di legumi (assieme alla fava si utilizzano legumi quali la cicerchia, il cece ed il pisello) per la realizzazione della cosiddetta "frascatula" un tipico misto per polenta da preparare assieme verdure o carni suine.

