

LA FAVA COTTOIA

24 Giugno 2014



La fava è stata da sempre un alimento importante nella dieta mediterranea, assieme ad altri legumi, e l'altipiano ibleo ha avuto rinomanza per la famosa fava cottoia, in lingua modicana: *fava cucivili*. Da quando i paesi agricoli sono diventati paesi industriali, molte conoscenze alimentari tradizionali sono state inquinate da notizie spesso legate a interessi commerciali o a isteriche e fantasiose scelte di cuochi bizzarri.

I costumi alimentari si sono modificati, per ignoranza, anche se da poco tempo la dietologia e le scienze alimentari fanno capolino in certe trasmissioni televisive. Oggi si parla più spesso di prevenzione e meno di cura, con grande dispiacere delle case farmaceutiche, e si comincia a parlare di più di alimentazione, legata più alle diete dimagranti che per un'igiene alimentare delle popolazioni. Negli ospedali la presenza di un dietologo permette il raggiungimento di una disciplina alimentare rispondente al mantenimento nutritivo dei degenti, anche se non è prevista grande variabilità nella scelta delle materie prime per concretizzare i pasti più variati. Sarebbe come saturare i desideri e le golosità dei malati di altro genere. Del resto non c'è da meravigliarsi se anche i ristoranti rimangono legati a una cucina tradizionale o strettamente soggettiva, ma senza una stretta rispondenza dietetica, quantitativa e qualitativa, nei piatti elencati

nella lista. È una strategia dettata anche dalle richieste costanti dei clienti assidui che li frequentano e dalla scarsa cultura alimentare. Piace però leggere da qualche parte che, nei vari giorni della settimana, è presente il piatto del giorno legato alla tradizione locale e le fave, nelle varie edizioni culinarie, tengono banco.

La fava cottoia (*cucivili*) a differenza della fava dura (*scurria*) richiede un tempo di cottura minore e presenta le bucce più sottili e tenere. La fava dura è pure usata, ma sgusciata, è adatta a creare la pietanza che prende l'appellativo di *maccu*. I nostri antenati, per campanilismo, chiamavano i ragusani *mangia maccu*, perché non ottenevano fave cottoie.

Molti si sono chiesti la causa di questa differenza e ci si è accontentati nell'attribuire alle proprietà del terreno la causa del fenomeno. Leggendo la storia delle contrade rinomate si è avuta la corrispondenza del fenomeno d'ingentilimento delle fave all'origine del terreno che, fino a tempi relativamente lontani, manteneva una vegetazione boschiva a latifoglie, con maggiore presenza delle querce. La messa in coltura di questi terreni ricchi di terreno vegetale humifero, ha messo in evidenza non solo la fertilità elevata, ma anche particolari modifiche ai semi delle leguminose, fave, ceci, piselli, lenticchie, cicerchie etc. Analizzando i terreni e riscontrando una struttura glomerulare ricca di humati di calcio, ma non di calcare sotto forma di frammenti di roccia, come i terreni alluvionali, la spiegazione si completa. I terreni autoctoni humiferi sono i più fertili per le maggiori e migliori proprietà fisico-chimiche oltre a un ecosistema biologico d'indiscussa attività.

Se prendiamo in esame le vecchie rotazioni agrarie tradizionali del nostro territorio, rimaniamo scioccati nel notare che rispondono a norme scientifiche ultra razionali. La rotazione colturale quadriennale (fava, frumento, frumento, pascolo) con la fava come coltura letamata e le altre colture

poggianti sulla fertilità residua, si basa su dati scientifici intuitivi o con supporto di secolari esperienze memorizzate e tramandate. Anche la pratica di estirpare le piante di fava, in un ben preciso momento della maturazione, più o meno precocemente, risponde alla strategia di interrompere la maturazione quando ancora i semi sono immaturi, per essere più digeribili, consentendo alla pianta, rimasta intera, di avere un'agonia più lunga per consentire ai tessuti di assestarsi, ha qualcosa di misterioso. I miei docenti di agronomia e coltivazioni erbacee condividevano queste rotazioni, ma mantenevano delle riserve sull'estirpazione delle piante invece della mietitura, sostenendo che la radice potesse lasciare nel terreno residui azotati utili alla fertilità residua, non considerando la tecnica tradizionale di conservare gelosamente le paglie delle fave per incorporarle al letame nel mese di agosto, per un ritorno al terreno nella nuova coltura. Si rimane perplessi di fronte a questa saggezza e cultura agronomica, non suggerita dai grandi luminari della scienza, ma affinata sulle esperienze di molti secoli.

La fava, con semina autunno-vernina, fiorisce nei mesi freddi e presenta carenze di impollinazione, con forti riduzioni di produttività, come viene pure confermato da una ricerca universitaria quinquennale (1986-1991), ma che non suggerisce dei sostegni nutritivi fogliari, per arricchire i tessuti e metterli nelle condizioni di completare meglio la struttura dei fiori e di farli resistere al freddo.

Nei terreni delle contrade con terreni di buono spessore di terreno vegetale, il recupero vegetativo è maggiore e la struttura del tessuto del seme è più dolce per le costanti nutrizionali garantite dalle proprietà fisico-chimiche del terreno, mentre non è da sottovalutare la condizione del rapporto fra la pianta e i *rizobium radicicola*, i simbiotici che, nel mutuo scambio biologico, forniscono l'azoto necessario alla formazione della grande riserva di proteine. La struttura della proteina, in questo caso, è carente di

calcio e quindi più soffice. Nei terreni calcarei non humiferi invece esistono proprietà fisico-chimiche molto differenti, caratterizzate da carenze idriche e soluzione circolante più salina, che fa aumentare la concentrazione del protoplasma cellulare e conseguentemente la durezza dei tessuti dei semi.

Se mettiamo a paragone le nostre leguminose da granella con le leguminose da foraggio dei nostri pascoli e citiamo la "dormienza dei semi" cioè la durezza dei semi, abbiamo la possibilità di arricchire le nostre conoscenze. La durezza delle cuticole determina la refrattarietà all'acqua e quindi una germinabilità scalare nel tempo, cioè i semi rimangono dormienti e possono germinare anche dopo molti anni e solo se le condizioni ambientali sono idonee. Questo ha permesso a queste piante di adattarsi alle rotazioni colturali e sopravvivere. Il paragone regge se si esaminano tutti i semi di una leguminosa da foraggio come quelli dei trifogli e della *lattuchedda* (*scorpiurus subvillosus*), la regina dei nostri pascoli. Queste leguminose hanno un portamento sarmentoso e strisciante e i primi grappoli fiorali sono autunnali e invernali, mentre poi si susseguono altri grappoli sulla vegetazione primaverile. Mentre i grappoli invernali hanno la capacità di formare dei semi più completi, cioè con cuticola più spessa, gli ultimi baccelli saranno vittime dell'aridità primaverile e sono caratterizzati da una cuticola molto sottile e da un tessuto placentare incompleto e soffice a causa dell'essiccamento veloce.

Questo fenomeno che ho potuto notare studiando la dormienza dei semi di queste leguminose da foraggio, misurando lo spessore dei tegumenti seminali dei vari grappoli, certamente è stato intuito dai nostri vecchi contadini, che estirpano le piante di fava precocemente, quando i semi sono ancora un po' teneri, per cui si ha un essiccamento di un seme non completo.

A testimonianza di ciò è il colore particolare delle fave cottoie, che presenta delle sfumature verdine, completamente assenti nelle fave secche adatte alla semina.

Se poi misuriamo lo spessore del mezzo cotiledone della fava cottoia e quello della fava sguosciata, notiamo una certa differenza, certamente giustificata dal grado di maturazione raggiunto.

In termini di produttività la fava cottoia è meno produttiva, non per caratteristiche intrinseche, ma per interruzione della fase di maturazione. Però la minore produttività viene premiata dalla maggiore quotazione sui mercati.

Infine, la strategia culinaria per intenerire le fave dure consiste di metterle a mollo la sera prima con un bel cucchiaino di bicarbonato di sodio, che, da buon amico, durante la notte farà cambiare i pensieri alle fave dure. Il processo scientificamente si spiega con la parziale sostituzione del calcio con il sodio, e con idratazione maggiore del tessuto del seme.

La presenza dei residui del bicarbonato di sodio si elimina con dei risciacqui successivi e in seguito si procede alla cottura, non dimenticando che al primo bollore bisogna sostituire la prima acqua di cottura con altra acqua caldissima, per finire con l'aggiunta delle verdure. Se si aggiungono delle bietole di campo si può ottenere una cottura più dolce, in quanto l'acido ossalico contenuto nelle bietole porta via, fissandolo, un po' di calcio ancora presente nelle fave. Non ci resta che accettare questo legume molto salutare, anche con gli eventuali difetti che presenta, come si dovrebbe fare con un amico.

Abel