



La fava “Cottoia di Modica

(di Salvatore Cassarino – Presidente della Confraternita della Fava Cottoia di Modica)

Cenni storici

Nella campagna Modicana la coltivazione della fava, ha ricoperto sin dall'antichità un ruolo importantissimo come coltura miglioratrice nella rotazione agraria.

In tutto il territorio, ove il terreno lo consentiva, si coltivava questa preziosa leguminosa e la sua coltura era abbastanza estesa entrando come parte integrale nella rotazione agraria modicana; diffusissima era la rotazione fava-frumento.

La fava era coltivata in tutte le aziende e destinata prevalentemente all'alimentazione del bestiame; in alcune contrade del territorio di Modica, tuttavia, la coltura forniva un prodotto particolarmente idoneo all'alimentazione umana (“cottoia”) senza artifici particolari di coltivazione.

Nel 1900 il Veninata scriveva: “Il contadino modicano, d'un aspetto robusto, forte, dove principalmente alla sana alimentazione di sole ed esclusive fave e pane la sua robusta, la sua salute ferrea”

Ai braccianti veniva data la razione di “mezzo coppo” che corrispondeva a mezzo chilogrammo giornaliero e veniva cucinata da sola, previa eliminazione dell'ilo, o con verdure.

Le fave allo stato fresco, di prima raccolta, giovani e tenerissime, venivano consumate crude, accompagnate talvolta da salsiccia e formaggi, oppure venivano consumate in miscuglio con ricotta sotto forma di focacce.

Nei mesi invernali, in virtù delle necessità delle popolazioni contadine di acquistare ingenti quantità di calorie, tipica era la utilizzazione congiunta di fave e lardo di maiale.

In sostituzione di proteine animali, le fave venivano consumate con la pasta e costituivano come piatto unico un'ottima fonte energetica e proteica.

Infine, va ricordato il prelibato “macco”, di antichissima tradizione, ottenuto dall'eliminazione del tegumento del seme, attraverso la cottura prolungata delle fave e la successiva omogeneizzazione, in modo da ottenere una sorta di crema di fave.

Con il miglioramento del tenore di vita della popolazione rurale e con il conseguente aumento dei consumi di carne (quasi come riscatto sociale), il consumo della fava e pertanto anche la coltivazione della fava “cottoia”, è andato diminuendo.

La riscoperta di piatti tradizionali contadini e l'esigenza di arricchire la nostra tavola di piatti tipici, che affondano le radici in una tradizione gastronomica antichissima, hanno recentemente promosso la rivalutazione della “fava cottoia di Modica”, come un “prodotto di nicchia” da salvare, proposto non più come alimento “necessario” per sostituire la carne, ma per riscoprire il “piacere della tavola”, accostandola con altri alimenti tradizionali quali il pane di grano duro, le verdure spontanee ed il vino locale.

La sua produzione, oggi, è affidata a circa 30 aziende agricole con una superficie totale coinvolta che non supera i 50 ettari, tutti pressoché localizzati nell'areale dell'altopiano ibleo.

Una lunga esperienza di coltivazione ha messo in evidenza le contrade vocate alla coltivazione della “fava cottoia” e, nell'ambito di dette contrade, i terreni migliori, caratterizzati da una natura

principale calcarea-silicea-argillosa e ricchi in sostanza organica. “Essa cresce pure in terre cretacee ma, in questo caso, ha bisogno di forte concimazione e malgrado ciò la produzione risulta scarsa e cattiva qualità” (Veninata, 1990).

Tuttavia ancora oggi la relazione “ambiente podologico – cuocibilità del seme” è fondata su conoscenze empiriche che si tramandano di generazione in generazione e si rende, pertanto, necessario studiare su basi scientifico-sperimentale eventuali relazioni tra le caratteristiche del terreno e le proprietà tecnologiche del prodotto.

SEMINA Ottobre – Novembre - Dicembre

Bisogna preparare il terreno con un’aratura medio-profonda (25-35 cm) da effettuare a fine giugno con aratro. Questa operazione è seguita da una tillatura e da una rullatura che avranno la funzione di preparare un buon letto di semina. Non è necessario che questo sia molto affinato in superficie visto che il seme è grosso e il contatto con il terreno è sicuramente assicurato. E’ importante, invece, la profondità dell’affinamento che dovrà estendersi per non meno di 10 cm. Il terreno viene, quindi, assolcato con assolcatoio trainato a 3-4 file distanti 0,75 cm, con un investimento unitario teorico di 10-12 piante m²; il seme viene seminato manualmente o meccanicamente alla profondità di cui prima e ricoperto con aratura meccanica.

DIFESA Gennaio – Febbraio - Marzo

La lotta meccanica va considerata come unico mezzo di eliminazione degli infestanti e viene eseguita nel mese di febbraio, con motozappa tra le file ed a mano con la zappa nella fila.

RACCOLTA Maggio - Giugno

La raccolta viene effettuata nella terza decade di maggio, e consiste nel mietere le piante quando i semi si ritrovano allo stadio ceroso, con falce o falciatrice; legarli a covoni che successivamente vengono trasportati nell’aia, dove si provvede alla separazione dei semi dai baccelli e dal resto della pianta; successivamente con l’ausilio del vento o di soffiatoi vengono eliminati i residui della trebbiatura. I semi selezionati vengono stoccati in sacchi. La produzione di seme nei diversi ambienti, oscilla da 10-15 fino a 30 q/ha di seme secco.

CONSUMI (Verde Aprile) SECCA TUTTO L’ANNO

La fava cottoia modicana può essere consumata a baccelli verdi oltre che a semi secchi.

Quella secca si può consumare:

- Tostata;
- Sgusciata e cotta (macco);
- Cotta Intera, dopo aver opportunamente tagliato la parte superiore (“pizzichedda”)

DENOMINAZIONE - FAVA COTTOIA DI MODICA

Le confezioni e gli imballaggi devono contenere obbligatoriamente sull’etichetta oltre al simbolo grafico *SLOW FOOD* e alle informazioni obbligatorie ai sensi della normativa vigente, l’indicazione “fava cottoia di modica” con il logo di seguito descritto.

Il logo a forma circolare è rappresentato come appresso:



Foto: Produttori e giuria durante il concorso: La migliore Fava Cottoia di Modica anno 2014





SLOW FOOD

Gli oltre 200 Presidi italiani sono il risultato di un lavoro di diversi anni che ha affermato con forza valori fondamentali: la tutela della biodiversità, dei saperi produttivi tradizionali e dei territori, che oggi si uniscono all'impegno a stimolare nei produttori l'adozione di pratiche produttive sostenibili, pulite, e a sviluppare anche un approccio etico (giusto) al mercato.

Slow Food Italia non si limiterà ad assegnare un contrassegno ma - soprattutto - metterà a disposizione dei produttori i servizi di consulenza, comunicazione, assistenza tramite i suoi collaboratori sul territorio, i tecnici della Fondazione Slow Food per la Biodiversità Onlus e l'ufficio dei Presidi presso la sede nazionale di Slow Food Italia.

Il produttore che aderisce al progetto accetterà sia l'autocontrollo esercitato dalla propria associazione sia le verifiche realizzate da Slow Food Italia (tramite l'associazione territoriale e i tecnici della Fondazione Slow Food per la Biodiversità Onlus) il cui obiettivo è verificare il rispetto del disciplinare di produzione e delle linee guida generali del progetto.

La commercializzazione dei prodotti dei Presidi è svolta, come sempre, direttamente dai produttori o dai consorzi di produttori.

Saranno autorizzati ad utilizzare il nuovo logo solo i produttori che hanno sottoscritto il regolamento e la carta di utilizzo (in cui dichiarano di rispettare il disciplinare di produzione del proprio Presidio).

Alla Confraternita della Fava Cottoia di Modica, è affidata la verifica e l'accertamento dei seguenti punti:

- verificare che il disciplinare di produzione venga applicato dalle aziende;
- fornire ai produttori i servizi e l'assistenza per attuare il presente disciplinare;
- attivare un albo dei produttori;
- redigere una cartografia delle zone interessate alla produzione;
- promuovere il marchio;
- sopprimere le contraffazioni e reprimere eventuali irregolarità a danno della Fava Cottoia Modica.

Piccola industria conserviera specializzata nel prodotto



La Legumeria nasce da una idea dei proprietari dell'Azienda Agrituristica Il Melograno a Modica. Dall'amore per la terra e per i suoi frutti la Legumeria ha creato una linea di prodotti di qualità selezionati accuratamente nel territorio ibleo e preparati in maniera esclusivamente artigianale per portare sulle vostre tavole i profumi e gli antichi sapori di un tempo: i legumi come fatti in casa. Un caldo piatto di legumi (ceci, lenticchie, fave, fagioli) consumato più volte alla settimana è fondamentale per una corretta dieta mediterranea e sostituisce in maniera egregia ed economica il consumo della carne rossa. La Legumeria ha selezionato dai coltivatori della zona i prodotti migliori che ha preparato in casa e confezionato. I ceci, le lenticchie, i fagioli, le fave e il macco sono già pronti e contenuti in allegre e pratiche confezioni. Ciascuna confezione contiene 650 grammi di prodotto ideale per due porzioni o da aggiungere alla pasta o al riso (per un piatto nutrizionalmente più completo). Pronti in due minuti (scaldati con il forno a microonde) e in pochissimi minuti in pentola i legumi della legumeria non contengono conservanti, coloranti o grassi aggiunti.

La Piramide rappresenta la distribuzione in frequenza e quantità di tutti gli alimenti:

- alla base troviamo quelli che possiamo utilizzare tutti i giorni
- al vertice quelli che è meglio limitare



<u>Componenti</u>	<u>Concentrazione in percentuale</u>
Proteine	26%
Lipidi	2% - 3%
Carboidrati	60%-63%
Fibra Grezza	6% - 9%
Calcio	118 mg/100 g
Ferro	5,60 mg/100g
Magnesio	137,5 mg/100g
Fosforo	380 mg/100g
Zinco	3,10mg/100g
Sodio	11mg/100g
Potassio	1090mg/100g
Vitamina A	100mg/100g
Vitamina B1	0,54mg/100g
Vitamina B2	0,29mg/100g
Vitamina C	4mg/100g

Le fave (Vicia Faba) vengono da una pianta antichissima, originaria della Persia o dell'Africa Settentrionale e se ne trovano le prime tracce risalenti all'età del bronzo e del ferro. Costituiscono i primi semi di legumi consumati dall'uomo. Il consumo, notevole nell'Italia contadina del primo '900 va oggi calando nonostante in alcune zone del Meridione d'Italia e in Sicilia soprattutto rimangono un legume parecchio utilizzato e versatile alla preparazione di molti piatti. Il loro valore nutritivo è notevole: 27 gr. di proteine per 100 gr. di prodotto secco; rilevante è altresì la presenza di materiali plastici, di una vasta gamma di vitamine (A,B,C,E, K,PP), niacina, di sali minerali in abbondanza.



LE RICETTE

'U maccu (vellutata di fave)

Il macco (o maccu come si dice in dialetto) è un piatto prelibatissimo, nella sua semplicità: una crema che si ottiene dalla cottura delle fave cottoie secche.

Il nome Maccu deriva dal tardo latino maccare, che vuol dire schiacciare, ridurre in poltiglia. Il suo nome si ricollega a Maccus, personaggio delle favole romane, progenitore di Pulcinella.

A Catania si aggiungono gli spaghetti sminuzzati, e poi il tutto è condito con olio crudo. Il modo di dire "cògghiri l'ògghiu supra 'u maccu" si usa come riferimento a chi è terribilmente spilorcio ed avaro. A Siracusa si tratta di una zuppa di legumi vari e verdura aromatica e viene preparato in onore di San Giuseppe. Nel palermitano invece, per portarsi il maccu sul lavoro, i paesani lo lasciano raffreddare nel piatto, lo tagliano a fette e lo friggono: il risultato è una specie di panella di fave.

Ingredienti per 4 persone:

- fave secche (ca. 60 gr. a persona)
- una cipolla
- acqua
- sale
- pepe nero macinato fresco
- olio extravergine d'oliva
- due mazzetti di finocchietto selvatico
- un cucchiaino di semi
- crostini di pane

Preparazione

Mettete a bagno le fave secche per una notte intera in acqua aromatizzata con un cucchiaino di semi di finocchietto selvatico. L'indomani, togliete la parte esterna ed in un tegame mettete le fave scolate, acqua abbondante, la cipolla affettata finemente ed un po' di sale. Non appena le fave cominceranno a bollire si formerà una schiuma bianca, toglietela con l'aiuto di una schiumaiola. A metà cottura, dopo circa un'ora aggiungete il finocchietto tagliato a pezzetti.

Cucinate sino a quando le fave non formano una crema; devono essere un po' a pezzetti e parte di esse scotte. Rimestate spesso con un cucchiaio di legno affinché non si attacchino al fondo del tegame, aggiustate di sale. Servite la purea calda con abbondante olio extravergine di oliva, una spruzzatina di pepe nero macinato e dei crostini di pane appoggiati all'interno del piatto.



I favi a sali minutu (antipasto di fave)

È sì un antipasto ma, allungando le quantità, si può considerare un piatto unico. Gustatelo in tutte le stagioni ma soprattutto in estate, la sera, in veranda e comunque all'aperto con la luna piena e un ottimo bicchiere di vino rosso.

Perché il piatto si chiama “favi a sali minutu”? Oggi esistono diversi tipi di sale per sapore e consistenza: il sale blu di Persia, il sale rosso delle Hawaii, il pregiato sale rosa dell'Himalaya, il sale dell'isola di Mozia in Sicilia. Anticamente esisteva invece solo un tipo di sale, quello grosso, e veniva utilizzato sia per la cottura sia a crudo pestato finissimo con l'apposito mortaio di pietra. La specificità del piatto di fave “a sale minuto o fino” sta ad indicare che il sale, quello grosso, non andava mai messo in pentola durante la cottura insieme alle fave; si aggiungeva invece quello fino, a freddo, nel piatto insieme agli altri ingredienti. La motivazione era molto semplice: l'aggiunta del sale grosso in cottura avrebbe alterato il sapore di tutta la fava compresa la parte interna, mentre con l'aggiunta a crudo veniva preservato il sapore originario e la cremosità del legume insaporendo solo la parte esterna, cioè la buccia. Una delicatezza tutta modicana che i veri appassionati di questo legume si tramandano di generazione in generazione.

Piatto povero per eccellenza, le fave rappresentavano fino a non molti anni fa la base dell'alimentazione delle classi meno privilegiate, mentre ai nostri giorni, con la rivalutazione della dieta mediterranea, sono diventate quasi una ricercatezza gastronomica.

Ingredienti per 4 persone:

- fave secche (ca. 60 gr. a persona)
- due cipolle di Giarratana
- acqua
- sale
- pepe nero macinato fresco
- olio extravergine d'oliva
- due mazzetti di finocchietto selvatico
- origano secco
- aceto di vino
- caciocavallo stagionato

Preparazione

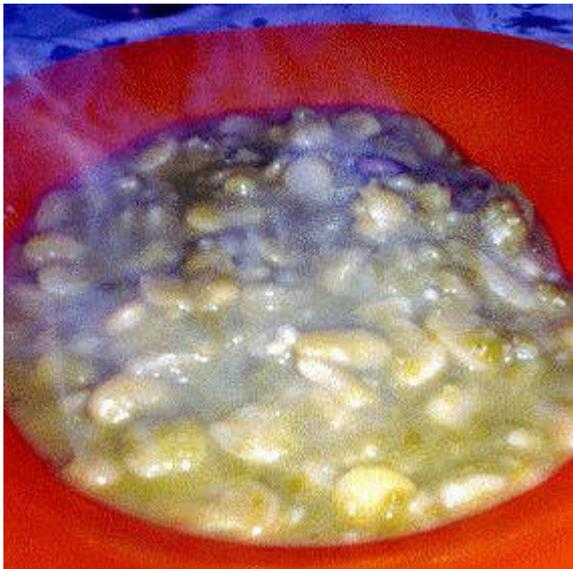
Mettete a bagno le fave secche per una notte intera già private, con un coltello ben affilato, della parte superiore nera. L'indomani pomeriggio ponete le fave scolate in un tegame con acqua abbondante, una cipolla affettata, e fate cuocere abbassando la fiamma dal momento del bollore.

A metà cottura, dopo circa un'ora, aggiungete le foglie di finocchietto selvatico e fate bollire ancora fin quando le fave sono cotte.

Scolate per bene le fave e ponetele in un ampio piatto di portata, aggiungete l'origano secco spezzettato finemente con abbondante olio extravergine di oliva molto fruttato, un cucchiaio di aceto di vino rosso, una macinata di pepe nero, un po' di sale e mescolate.

In altro piatto di portata mettete alcuni pezzi di formaggio caciocavallo stagionato delle mucche rosse (razza modicana) e una grande cipolla bianca di Giarratana tagliata in quattro parti.

Per prendere le fave, al posto del cucchiaio, usate la parte concava della cipolla e portate in bocca contemporaneamente cipolla, fave e formaggio. Socchiudete gli occhi e masticate lentamente, una magica atmosfera di felicità e di benessere vi coinvolgerà per tutta la serata!



Minestra di fave

Ingredienti:

- 500 gr. di fave
- acqua
- sale
- una cipolla
- due pomodori
- un gambo di sedano
- olio extravergine d'oliva

Preparazione

Con l'aiuto di un coltello togliete la parte nera, "a pizzichedda". Mettete l'acqua a riscaldare; quindi lavate le fave, mettetele in una pentola e versatevi sopra dell'acqua tiepida. Fatele cuocere per CINQUE minuti circa, scolatele e mettetele sul fuoco, aggiungendo dell'acqua bollente. Circa venti minuti prima che la cottura sia completata, aggiungete le verdure tagliate a pezzettini ed il sale. Servite con olio extravergine d'oliva e foglie di cipolla che fungano da cucchiaio.



Lolli che favi

Nella tradizione modicana, alla minestra si aggiungono i cosiddetti "lolli", un particolare tipo di pasta fatta in casa.

Ingredienti:

- 300 gr. di semola rimacinata di grano duro
- acqua
- sale

Preparazione

Impastate la farina con l'acqua ed il sale, lavorandola bene fino ad ottenere un impasto omogeneo che stirerete col mattarello fin quando non avrà uno spesso di circa un centimetro. A questo punto, dopo aver ottenuto delle strisce larghe 2 cm., le taglierete in quadratini che caverete a mano. I quadratini così ottenuti andranno aggiunti, circa 15/20 minuti prima che questa termini la propria cottura, alla minestra di fave. Servite con olio extravergine d'oliva e peperoncino a piacere.

Confraternita della Fava Cottoia Modica

Via Vanella 80, n. 1

97015 - Modica (RG)

Presidente Salvatore Cassarino

cell. 3336578405