



## ***Primo Piano - 1° maggio: da pane cunzato a fave e pecorino, è festa a tavola***

**Roma - 01 mag 2023 (Prima Notizia 24) La mappa dei menù della tradizione regionale.**

Il maltempo sposta la festa a tavola dove anche se fave e pecorino sono un piatto quasi obbligato in diverse aree del centro Italia, la tradizione regionale può contare per la Festa del Lavoro su molti menu' locali lungo la Penisola dal pane cunzato della Sicilia alla frittata di maccheroni della Campania, dal caciocavallo impiccato con bruschetta della Basilicata alla piadina con lo squaquerone della Romagna, dal pane e pecorino della Sardegna ai vovi e sparasi del Veneto e molto altro. E' quanto emerge dalla rassegna sui menu tipici del primo maggio delle Regioni d'Italia che sono stati "apparecchiati" al Villaggio contadino della Coldiretti sul lungomare Imperatore Augusto di Bari con decine di migliaia di persone provenienti dalle diverse regioni. Una varietà di colori e sapori tra i quali spiccano tra gli altri – sottolinea la Coldiretti – la frittata di cipolla e salsiccia e nduja della Calabria, il timballo di pasta della Puglia, la pizza scima e i fiadoncini salati dell'Abruzzo, e ancora la torta agli erbi insieme a cantuccini e zuccherini della Toscana, fino ai peperoni in "bagna cauda" del Piemonte mentre la grigliata di carni locali primeggia lungo tutto lo Stivale. Il primo giorno di maggio è una data importante anche per il calendario religioso – ricorda Coldiretti - visto che si festeggia infatti San Giuseppe artigiano, istituita nel 1955 da papa Pio XII con l'intenzione di dare al mondo del lavoro, che viveva problematiche nuove e di grande peso su tutta la società, un protettore e un modello. Ma fin dai tempi dell'Antica Roma era la giornata consacrata ai festeggiamenti per l'arrivo della primavera, quindi a tavola venivano onorate, con parenti e amici, tutte le primizie offerte dalla natura. In particolare, le fave, considerate tra le altre cose afrodisiache, celebravano la dea Flora, protettrice della natura e della rinascita. Insieme al pecorino, rappresentano l'abbinamento irrinunciabile in molte regioni come Lazio, Marche, Umbria, Abruzzo e Molise. Le fave sono legumi ricchi di proteine, fibre, vitamine (A, B, C, K, E, PP) e sali minerali – ricorda la Coldiretti -, che ha una riconosciuta azione di drenaggio dell'apparato urinario e tra i legumi è il meno calorico: per 100 grammi di fave fresche l'apporto energetico è di sole 37 chilocalorie. Per garantirsi qualità, il consiglio della Coldiretti è di accertarsi che il baccello delle fave sia turgido, di colore brillante e senza macchie, lucido e di forma regolare. Ad autenticarne la qualità e, in particolar modo, la freschezza, è – rileva la Coldiretti – lo schiocco che deve fare il baccello quando lo si spezza. Se l'idea di mangiare fave crude non convince si possono utilizzare per preparare un ottimo contorno sbollentandole qualche minuto, per poi ripassarle in padella con del cipollotto tagliato sottile e cubetti di pancetta e insaporendole con abbondanti scaglie di pecorino a fuoco spento. A proposito del celebre formaggio, la scelta per l'abbinamento con le fave può essere soggettiva, ma i preferiti sono il pecorino romano "con la goccia" o quello semistagionato da tavola, meno saporito ma più dolce al palato. Acquistare formaggio Made in Italy è importante – conclude Coldiretti - anche per sostenere la sopravvivenza dei 60mila pastori duramente colpiti dai rincari dei costi. A

rischio c'è un mestiere ricco di tradizione molto duro che garantisce la salvaguardia di ben 38 razze a vantaggio della biodiversità e che si prende cura di circa 6 milioni di pecore da nord a sud anche attraverso tradizioni millenarie come la transumanza, che è stata proclamata patrimonio culturale immateriale dell'umanità l'11 dicembre 2019.

*(Prima Notizia 24) Lunedì 01 Maggio 2023*