



La ricorrenza della commemorazione dei defunti, un tempo, veniva ricordata anche con un piatto tipico della tradizione popolare: la "fava dei morti". Non i dolci "amaretti" che conosciamo oggi, bensì proprio fava cucinata con le cotiche e il pomodoro. La cucina marchigiana è una cucina povera per antonomasia e "la fava dei morti" è un piatto della tradizione popolare che bene esprime le condizioni dell'alimentazione tipica delle popolazioni rurali, un tempo costrette a vivere dello scarso sostentamento offerto dai magri prodotti dei campi in condizioni economiche di arretratezza e di miseria che hanno contraddistinto un lunghissimo arco di storia economica regionale, soprattutto nel primo Ottocento e fino alla seconda guerra mondiale. Non sorprende certamente sapere che questo piatto tanto largamente diffuso nei secoli passati costituisse, di fatto, la base alimentare prevalente, se non esclusiva, dei periodi autunnali e invernali dei nostri antenati, costretti a economizzare su tutto. Lo facevano parsimoniosamente, risparmiando a scopo alimentare tutto ciò che poteva essere utilizzato: infatti l'uso dei grassi animali, particolarmente ricchi delle indispensabili proteine, in una dieta ipercalorica imposta dalle dure condizioni di lavoro del tempo, portava a un abbondante consumo di "sponghe" di lardo di maiale che residuavano le cotiche salate esterne. Le stesse fave, oltre a costituire una importante riserva di proteine vegetali, erano normalmente disponibili in discreta quantità nella economia rurale e ben si prestavano, da secche, alla conservazione lungo l'arco dei mesi invernali. L'accostamento della fava, una leguminosa ricca di proteine vegetali ma povera di aminoacidi essenziali, presenti invece nelle proteine animali, bene si accoppiava alle cotiche per ottenere un piatto bilanciato e completo, sommato ai sali di potassio forniti dall'aggiunta di pomodoro, che concorrono a realizzare un piatto di alto contenuto calorico a un prezzo estremamente basso. Tutto sulla "fava dei morti" è contenuto nel libro di Alberto Fiorani, "La fava dei morti", n. 20 della collana di testi edita dal Centro di Cultura Popolare nel 1988.

Francesco Fiorani