



LA NEWSLETTER DELLE RICETTE TIPICHE MAGGIO = FAVE IN PORCHETTA



Le fave in porchetta sono uno dei contorni più iconici della tradizione marchigiana. Un piatto semplice ma sorprendentemente profumato, capace di racchiudere in una casseruola tutta l'anima contadina delle Marche. Le fave fresche vengono cotte lentamente con aglio, pancetta o guanciale e soprattutto con il finocchietto selvatico, ingrediente

che richiama immediatamente il profumo della porchetta marchigiana, da cui deriva il nome del piatto.

È una preparazione che nasce in primavera, quando le fave novelle riempiono orti e mercati. Veniva servita sia come contorno per carni arrosto sia come piatto unico accompagnato da pane casereccio tostato. Ancora oggi è protagonista delle tavole familiari durante pranzi all'aperto, feste di paese e scampagnate.

La storia

Le fave sono uno dei legumi più antichi coltivati nel Mediterraneo e nelle Marche hanno sempre avuto un ruolo fondamentale nella cucina popolare. Le fave in porchetta nascono probabilmente dall'esigenza di rendere più saporiti ingredienti poveri grazie all'utilizzo di erbe aromatiche e piccoli tagli di carne conservata.

Il nome "in porchetta" non indica la presenza della porchetta vera e propria, ma richiama il metodo di aromatizzazione tipico della celebre porchetta marchigiana: finocchietto selvatico, pepe, aglio e aromi intensi.

Nelle campagne marchigiane questo piatto veniva preparato nei grandi tegami di rame durante la stagione della raccolta delle fave. Ogni famiglia custodiva la propria variante: c'era chi aggiungeva pomodoro, chi preferiva una versione completamente bianca e chi insaporiva il tutto con qualche cotenna di maiale.

Ancora oggi le fave in porchetta rappresentano uno dei simboli della cucina stagionale marchigiana, fatta di ingredienti genuini e sapori netti.



LA RICETTA ORIGINALE

Porzioni

4 persone

Ingredienti

- **1 kg fave fresche già sgusciate**
- **80 g pancetta o guanciaie a cubetti**
- **1 cipollotto fresco**
- **2 spicchi d'aglio**
- **1 mazzetto abbondante di finocchietto selvatico**
- **3 cucchiiai olio extravergine d'oliva**
- **2 cucchiiai passata di pomodoro (facoltativa)**
- **Sale q.b.**
- **Pepe nero q.b.**
- **Brodo vegetale o acqua calda q.b.**

Istruzioni

Per preparare le fave in porchetta marchigiane iniziate pulendo le fave fresche ed eliminando i baccelli.

In una casseruola ampia fate rosolare dolcemente la pancetta o il guanciaie con l'olio extravergine d'oliva.

Aggiungete il cipollotto tritato finemente e gli spicchi d'aglio schiacciati. Lasciate insaporire per qualche minuto senza bruciare il soffritto.

Unite quindi il finocchietto selvatico tritato grossolanamente: è lui il vero protagonista aromatico della ricetta.

Aggiungete le fave e mescolate bene per farle insaporire.

Se gradite una versione leggermente più rustica e saporita, aggiungete anche la passata di pomodoro.

Versate qualche mestolo di brodo vegetale caldo o acqua e proseguite la cottura a fuoco basso per circa 25-30 minuti, mescolando di tanto in tanto.

Le fave dovranno risultare morbide ma ancora integre.

Regolate di sale e pepe e servite il piatto caldo oppure tiepido con pane casereccio.

CURIOSITA' SULLE FAVE IN PORCHETTA

Lo sapevi che....

Un tempo le fave in porchetta venivano spesso cotte nel camino utilizzando pentole di terracotta, che mantenevano il calore costante e rendevano il piatto ancora più cremoso.

Le fave fresche erano considerate un simbolo di prosperità e fortuna. Per questo motivo comparivano frequentemente nei pranzi primaverili e nelle feste contadine.

Le varianti regionali

- Versione bianca: diffusa soprattutto nell'entroterra marchigiano, senza pomodoro e con una quantità maggiore di finocchietto selvatico.
- Versione al pomodoro: tipica delle zone costiere, dove un cucchiaino di salsa rende il piatto più intenso e colorato.

- Variante con pecorino: in alcune aree delle Marche le fave in porchetta vengono servite con scaglie di pecorino stagionato.
- Variante umbra: molto simile alla ricetta marchigiana, ma spesso preparata con mentuccia oltre al finocchietto.

PILLOLE DI SICUREZZA ALIMENTARE

La Trichinella nella carne suina e nella porchetta

La Trichinella è un parassita nematode responsabile della Trichinellosi, una zoonosi trasmissibile all'uomo attraverso il consumo di carne cruda o poco cotta contaminata. Gli animali maggiormente coinvolti sono i suini, i cavalli e la selvaggina, in particolare il cinghiale.

Nel caso della porchetta, essendo un prodotto a base di carne suina, è fondamentale garantire adeguati controlli igienico-sanitari e una corretta cottura per tutelare la salute del consumatore.

Ciclo biologico della Trichinella

L'infestazione avviene attraverso l'ingestione di carne contenente larve vive del parassita. Una volta ingerite, le larve si liberano nello stomaco e raggiungono l'intestino tenue, dove si sviluppano in vermi adulti. Le nuove larve migrano poi attraverso il sangue e la linfa fino ai muscoli, dove si incistano assumendo la caratteristica forma spiralizzata.

Le larve possono rimanere vitali per anni e diventare infettive se ingerite da un nuovo ospite.

Prevenzione

La prevenzione della trichinellosi si basa su allevamenti controllati, controlli veterinari ufficiali e corretta cottura delle carni. Una cottura completa e uniforme consente infatti di distruggere le larve del parassita.

Anche il congelamento può essere utile, sebbene alcune specie di Trichinella siano resistenti alle basse temperature.

Il Regolamento di esecuzione (UE) 2015/1375 prevede controlli obbligatori sulle carni di animali sensibili destinati al consumo umano, compresi suini e cinghiali.

Sintomi nell'uomo e terapia

La trichinellosi può manifestarsi inizialmente con sintomi gastrointestinali come nausea, diarrea, vomito e dolori addominali. Successivamente possono comparire febbre, dolori muscolari, edema del volto e degli arti, fotofobia e, nei casi più gravi, complicazioni cardiache o neurologiche.

La gravità della malattia dipende dal numero di larve ingerite e dalle condizioni generali di salute della persona. Il trattamento si basa sull'utilizzo di specifici farmaci antiparassitari.

In conclusione: qualche suggerimento per il consumatore

- Acquistare carne proveniente da filiere controllate, presso macellerie autorizzate e con regolare bollatura sanitaria, prestando particolare attenzione a carne di cinghiale, salumi artigianali e prodotti derivanti da macellazioni domestiche o allevamenti familiari.
- Cuocere sempre accuratamente la carne, raggiungendo almeno 71 °C al cuore del prodotto, evitando il consumo di carne cruda o poco cotta, impasti crudi e salsicce fresche non completamente cotte.
- Ricordare che salatura, affumicatura, essiccazione o marinatura non garantiscono l'eliminazione delle larve di *Trichinella*; per i salumi fatti in casa è quindi consigliabile far analizzare preventivamente la carne.
- Non considerare il congelamento domestico una garanzia assoluta di sicurezza, poiché alcune specie del parassita possono sopravvivere alle basse temperature, soprattutto nella selvaggina.
- Mantenere una corretta igiene durante la preparazione degli alimenti, separando utensili e superfici utilizzati per la carne cruda dagli alimenti pronti al consumo e lavando accuratamente mani, coltelli e taglieri.

CSR Marche 2023-2027 intervento SRH04 prog. Id. 76702 che prevede il contributo comunitario



CSR Marche 2023-2027 intervento SRH04 prog. Id. 76702 che prevede il contributo comunitario