



LA NEWSLETTER DELLE RICETTE TIPICHE NOVEMBRE = FAVE DEI MORTI



LE ORIGINI DEL BISCOTTO

L'origine delle **fave dei morti** risale all'antica Roma: i Romani ritenevano che le fave simboleggiassero le anime dei defunti. Si praticavano rituali scaramantici in cui si donavano fave alle divinità dell'Ade e si consumavano fave secche durante i banchetti commemorativi dopo i funerali. Col tempo, i dolcetti a forma di fava sono stati creati per sostituire il legume originale. Questi biscotti sono diventati un modo per ricordare i defunti in modo

"piacevole" e per celebrare la loro visita, che secondo un'antica leggenda avveniva proprio tra l'1 e il 2 novembre. La tradizione è diffusa soprattutto nell'Italia centrale, con origini più probabili legate alle Marche e all'Umbria.



LA RICETTA ORIGINALE

DOSI PER CIRCA 24 BISCOTTI

Procurarsi:

- 180 g farina di mandorle
- 120 g farina 00
- 100 g zucchero
- 1 uova
- 30 g burro
- **Mistrà** 1 bicchiere
- 1limoni q.b. di scorza grattugiata
- 5 g estratto di vaniglia
- cannella in polvere

PREPARAZIONE:

In una ciotola mischiamo la farina di mandorle e la farina 00. Aggiungiamo lo zucchero e mescoliamo con un cucchiaino. Uniamo il burro freddo tagliato a pezzetti piccoli e impastiamo con i polpastrelli fino ad avere un composto a grosse briciole.

Facciamo attenzione a non lasciare pezzi di burro interi. Aggiungiamo all'impasto l'estratto di vaniglia, la scorza di limone grattugiata e la cannella, poi iniziamo a mescolare. Uniamo infine l'uovo e il rum e impastiamo, prima con la forchetta e poi con le mani, per ottenere un panetto liscio e non appiccicoso. Avvolgiamo il nostro impasto con la pellicola e facciamolo riposare in frigorifero per 30 minuti. Prendiamo il panetto e dividiamolo in piccole porzioni. Arrotondiamo i pezzetti di impasto tra i palmi delle mani e formiamo delle palline. Mettiamo i biscotti su una teglia coperta di carta forno e cuociamoli in forno a 180° C per 13-15 minuti. I biscotti rimarranno chiari, diventerà dorata solo la base, quindi controlliamo quella. Sforbiamo e facciamo intiepidire le nostre fave dei morti per qualche minuto prima di gustarle.

**COME E DOVE
GUSTARLE:**

Sono perfette da gustare a fine pasto, con un caffè, un infuso caldo o tè, oppure durante la pausa per il tè del pomeriggio.

CURIOSITA' LEGATE ALLE FAVE E AL NOSTRO TERRITORIO

Le fave venivano usate anche per le votazioni in riunioni pubbliche o private?

In quasi tutti i paesi del Maceratese, dal medioevo fino all'Ottocento, al termine della discussione di una proposta in quella riunione che poi prenderà il nome di Consiglio comunale, veniva segretamente lasciata cadere da ciascun consigliere una fava bianca, se era d'accordo; nera, se voleva esprimere contrarietà, in una speciale scatola di legno, chiamata "bussolo", fornita di due fori per l'introduzione delle mani che venivano inserite contemporaneamente.

Il proverbio *La fava pe' li Mòrti* ricordava che la fava doveva essere seminata il 2 novembre se il tempo era bello. In caso contrario bisognava rimandare la semina al giorno 7 o al 17 o al 27 dello stesso mese perché ogni stelo di fava ha di solito sette baccelli: risultava quindi una sorta di provvedimento contro la iettatura affinché la semina producesse fave ricche. Tuttavia questa credenza può derivare da un nesso più generico, più o meno consapevole, con il 7, uno dei numeri magici per eccellenza.

Nel Maceratese inoltre, le fave venivano usate per conoscere il futuro: nella notte del 31 dicembre le ragazze in età da marito nascondevano sotto il cuscino tre fave, una con la buccia, la seconda senza, la terza sbucciata per metà. Al risveglio, ne prendevano una a caso: la prima indicava il matrimonio con un uomo facoltoso, la seconda con un uomo povero, la terza con un uomo di condizioni accettabili.

PILLOLE DI SICUREZZA ALIMENTARE: I PRODOTTI DOLCIARI DA FORNO

I prodotti dolciari da forno appartengono alla categoria dei prodotti di pasticceria e panetteria dolce e sono regolamentati dal D.M. del 22 luglio 2005 "*Disciplina della produzione e della vendita di taluni prodotti dolciari da forno*" e dalle sue modifiche. Si distinguono da quelli di confetteria o gelateria perché subiscono l'operazione unitaria della cottura e appartengono a questo gruppo i biscotti, lievitati dolci, torte e crostate, pasticceria secca (cantucci, amaretti, savoiardi), panettone, colomba e sono regolamentati da specifiche caratteristiche commerciali da rispettare, l'elenco ingredienti ammessi per ciascun prodotto, le loro denominazioni di vendita e le indicazioni da riportare in etichetta. Gli ingredienti ammessi per la produzione di tali prodotti sono acqua, la farina (scelta con caratteristiche di forza e rapporto P/L in base al tipo di impasto che si vuole ottenere), zucchero, uova, grassi (che influenzano la consistenza, la friabilità, la shelf-life e l'alveolatura dell'impasto o la struttura) e gli agenti lievitanti (lievito chimico o naturale), ai quali possono essere aggiunti aromi, frutta, cioccolato, creme o spezie.

Il diagramma di flusso della produzione dei prodotti dolciari da forno comprende diverse fasi tecnologiche, ciascuna con un impatto specifico sulle caratteristiche sensoriali, chimico-fisiche e di sicurezza alimentare del prodotto. Tali fasi sono l'ottenimento dell'impasto, la formatura, il processo di lievitazione, la fase di cottura che porta all'ottenimento della struttura caratteristica (gelatinizzazione dell'amido, denaturazione delle proteine, formazione della crosta), determina il colore e l'aroma (reazione di Maillard) e l'evaporazione dell'acqua con la riduzione dell'umidità del prodotto. Inoltre, la riduzione del contenuto di umidità favorisce la croccantezza del prodotto e ne prolunga la shelf-life.

Infine, ai fini della sicurezza del consumatore, è fondamentale adottare le procedure atte al controllo delle alterazioni chimico-fisiche scaturite dai processi ad alte temperature come nel caso della cottura, che può determinare la formazione di acrilamide e di furani.

E tu lo sapevi?

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