

622 Fave alla romana o dei morti

Queste pastine sogliono farsi per la commemorazione dei morti e tengono luogo della fava *baggiana*, ossia d'orto, che si usa in questa occasione cotta nell'acqua coll'osso di prosciutto. Tale usanza deve avere la sua radice nell'antichità più remota poiché la fava si offeriva alle Parche, a Plutone e a Proserpina ed era celebre per le cerimonie superstiziose nelle quali si usava. Gli antichi Egizi si astenevano dal mangiarne, non la seminavano, né la toccavano colle mani, e i loro sacerdoti non osavano fissar lo sguardo sopra questo legume stimandolo cosa immonda. Le fave, e soprattutto quelle nere, erano considerate come una funebre offerta, poiché credevasi che in esse si rinchiudessero le anime dei morti, e che fossero somiglianti alle porte dell'inferno. Nelle feste *Lemurali* si sputavano fave nere e si percuoteva nel tempo stesso un vaso di rame per cacciar via dalle case le ombre degli antenati, i Lemuri e gli Dei dell'inferno. Festo pretende che sui fiori di questo legume siavi un segno lugubre e l'uso di offrire le fave ai morti fu una delle ragioni, a quanto si dice, per cui Pitagora ordinò ai

suoi discepoli di astenersene; un'altra ragione era per proibir loro di immischiarsi in affari di governo, facendosi con le fave lo scrutinio nelle elezioni.

Varie sono le maniere di fare le fave dolci; v'indicherò le seguenti: le due prime ricette sono da famiglia, la terza è più fine.

Prima Ricetta

Farina, grammi 200. Zucchero, grammi 100. Mandorle dolci, grammi 100. Burro, grammi 30. Uova, N. 1. Odore di scorza di limone, oppure di cannella, o d'acqua di fior d'arancio.

Seconda Ricetta

Mandorle dolci, grammi 200. Farina, grammi 100. Zucchero, grammi 100. Burro, grammi 30. Uova, N. 1. Odore di scorza di limone, oppure di cannella, o d'acqua di fior d'arancio.

Terza Ricetta

Mandorle dolci, grammi 200. Zucchero a velo, grammi 200. Chiara d'uovo, N. 2. Odore di scorza di limone o d'altro.

Per le due prime, sbucciate le mandorle e pestatele collo zucchero alla grossezza di mezzo chicco di riso. Mettetele in mezzo alla farina insieme cogli altri ingredienti e formate una pasta alquanto morbida con quel tanto di rosolio o d'acquavite che occorre. Poi riducetela a piccole pastine, in forma di una grossa fava, che risulteranno in numero di 60 o 70 per ogni ricetta. Disponetele in una teglia di rame unta prima col lardo o col burro e spolverizzata di farina; doratele coll'uovo. Cuocetele al forno o al forno da campagna, osservando che, essendo piccole, cuociono presto. Per la terza, seccate le mandorle al sole o al fuoco e pestatele fini nel mortaio con le chiare d'uovo versate a poco per volta. Aggiungete per ultimo lo zucchero e mescolando con una mano impastatele. Dopo, versate la pasta sulla spianatoia sopra a un velo sottilissimo di farina per foggiarla a guisa di un bastone rotondo, che dividerete in 40 parti o più per dar loro la forma di fave che cuocerete come le antecedenti.

ANALISI DIETOLOGICA DELLA PRIMA RICETTA

CONTENUTI COMPLESSIVI		APPORTI PER PERSONA	
CALORIE (Cal)	2016	285	288
PROTEINE (g)	46	7	
LIPIDI (g)	93	13	
GLUCIDI (g)	249	36	
COLESTEROLO (mg)	579	83	300
PURINE (mg)	20	3	200
FIBRA (g)	28	4	20

ANALISI DIETOLOGICA DELLA SECONDA RICETTA

CONTENUTI COMPLESSIVI		APPORTI PER PERSONA	
CALORIE (Cal)	2252	282	285
PROTEINE (g)	57	7	
LIPIDI (g)	144	18	
GLUCIDI (g)	181	23	
COLESTEROLO (mg)	579	72	300
PURINE (mg)	10	1	200
FIBRA (g)	35	4	20

PER 7 PERSONE

INGREDIENTI	QUANTITÀ
Farina di frumento tipo 0	200 g
Zucchero	100 g
Mandorle dolci	100 g
Burro	30 g
Uovo di gallina	n. 1
Odore di scorza di limone, o di cannella o d'acqua di fiori d'arancio	q.b.
Rosolio	q.b.
Tuorlo d'uovo di gallina (per dorare)	n. 1

PER 8 PERSONE

INGREDIENTI	QUANTITÀ
Mandorle dolci	200 g
Farina di frumento tipo 0	100 g
Zucchero	100 g
Burro	30 g
Uovo di gallina	n. 1
Odore di scorza di limone, oppure di cannella o d'acqua di fiori d'arancio	q.b.
Rosolio	q.b.
Tuorlo d'uovo di gallina (per dorare)	n. 1

DISTRIBUZIONE CALORICA PERCENTUALE DEI PRINCIPI ALIMENTARI ENERGETICI DELLA RICETTA



DISTRIBUZIONE CALORICA PERCENTUALE DEI PRINCIPI ALIMENTARI ENERGETICI DELLA RICETTA

