

# FAE E FOGGHIE

*di Massimo Peluso*

Miseria e nobiltà, orgoglio e tradizione: tutto ciò descrive un piatto come le “Fae e Fogghie”, frutto della laboriosità e della forza di andare avanti delle famiglie contadine pugliesi, detto anche “Fae e foglie”. Difficile stabilire l’inventore del piatto, ma è lecito pensare che venisse consumato già intorno al 1700, dopo una storia alquanto tormentata, soprattutto riguardo le fave. Infatti questo legume, oggi più che mai presente nei menù delle nostre trattorie, in passato era considerato un portatore di morte: si narra che le civiltà più antiche le portassero in dono ai familiari dei deceduti perché contenevano le anime e solo con l’avvento dei romani ripresero il loro posto nelle tavole come un alimento importante, per poi venire declassate dai fagioli importati da Cristoforo Colombo. Più lineare la storia delle “Fogghie”, ossia le verdure classiche del nostro territorio, da sempre fonte di vitamine e sali minerali per i nostri contadini e scelte a seconda della stagione, come la cicoria selvatica o la catalogna. La preparazione della ricetta prevede l’utilizzo delle fave sgusciate secche in ammollo per circa dodici ore, scolate e messe a cuocere sino a che non si sfalderanno, diventando un vero e proprio purè. A parte, bollire le cicorie selvatiche o la catalogna e mettere in un piatto cupo le fave e le verdure in quantità uguali, condendo con un filo d’olio Extra-Vergine d’oliva. Ovviamente, la mano di un’esperta massaia saprà rendere il piatto speciale, tra la dolcezza delle fave e l’amarognolo delle verdure: la Puglia è scesa in campo... anzi in tavola!



**PUBBLICATO NEL MARZO 2020**