FOOD & BEVERAGE
Mensile
F&B Editoriale
Tiratura: 40.000 copie

SFIZIOFOOD

Le fave, grande nobiltà per il cibo dei poveri

Bena Bianco

Celebrato dal Machiavelli, è fra i legumi più leggeri e digeribili. Il Macco dello chef siciliano La Mantia e la tradizione primaverile delle tavole pugliesi

"*Di tutti i legumi la fava è regina, cotta la sera, scaldata la mattina*", recitava un antico detto popolare: la fava o *Faba vulgaris* cibo dei poveri per eccellenza e allucinogeno secondo molti pensatori, è immancabile in primavera. Una regina dei derelitti, però, perché questa madre di tutte le leguminose è un antidoto millenario alla fame nera, dalle polente di fave che ingannavano lo stomaco degli schiavi mediorientali alla *puls fabata* dei Romani, fino al macco di fave in tempi più recenti. Ammaccate, pestate, schiacciate (come coloro che le mangiavano) a partire dal Neolitico, quando già allora divennero la proteina sostitutiva della carne. Versatile, molti popoli mediterranei la usavano in farina per il pane.

Apicio è il primo a trasformare questa Cenerentola proponendo le fave novelle grigliate con tutta la buccia e condite col *garum*, con sensibilità da chef moderno: la verde rusticità del baccello in abbinamento con la salinità del *garum*. Ma, soprattutto, le fave avevano un fortissimo significato simbolico: facevano resuscitare i morti, e non solo in senso metafisico, perché erano considerate simbolo dell'eterno ritorno della vegetazione, in connessione con gli Inferi, ma anche con la natura che rifiorisce a primavera. Per questo nei riti stagionali erano offerte alle divinità di passaggio come Ianigmatica Tacita Muta, che per i Romani rappresentava il ciclo annuale della semina e del raccolto, di morte e rinascita. Ma già precedentemente Aristofane le riteneva il cibo preferito da Ercole, noto sia per le fatiche, ma anche per essere un grande amatore.

Secondo Pitagora, filosofo e "nutrizionista", invece, le fave erano la porta dell'Ade e per questo da evitare; lo stelo cavo della pianta, secondo il pensatore, avrebbe consentito ai defunti di risalire dagli Inferi e di nascondersi nei baccelli. Oltretutto i Pitagorici erano commini che le fave provocassero incubi e visioni. In un'epigrafe del VI sec. a.C. trovata in un santuario di Rodi, si consigliava ai fedeli, per mantenersi in uno stato di purezza totale, di astenersi "dagli afrodisiaci e dalle fave…". Più prosaico Platone, che asserisce che i Pitagorici non le consumassero perché provocano un forte gonfiore, nocivo alla tranquillità spirituale di chi cercava la verità. In ogni caso era pronto a scommettere sulle proprietà allucinogene, oltre che afrodisiache, delle fave. Anticipa il rimascimentale Platina: "…le fave gonfiano il ventre e stimolano la lussuria, ciasche non a caso i Greci dicevano che esse assomigliano a testicoli". Plinio, poi, insieme a molti altri autori sosteneva la tesi che le fave provocassero sogni agitati, ricollegati a presagi e comunicazioni con le divinità. Nell'immaginario popolare, invece, prevale la morbosità: assomigliano a genitali femminili (baccelli aperti), a testicoli maschi (fave), tanto che alle feste dedicate alla dea Flora, protettrice della natura in germoglio, come auspicio e prosperità veniva gettata sulla folla una cascata di fave.

Nel Medioevo il valore simbolico evolve a livello di talismano, e in Francia si prepara un dolce, la *galette des Rois*, la torta dei Re Magi per l'Epifania, con una fava nascosta all'interno a portare fortuna a chi la trova. Il Machiavelli però, insiste sulle virtù "corroboranti" delle fave in campo amoroso nella commedia *Clizia*, in cui il vecchio Nicomaco prima di un incontro carnale con una giovane schiava, sceglie un menu con "una misura di fave e spezieria…". In effetti, recenti studi scientifici hanno identificato nelle fave la presenza di principi attivi che oltre a favorire lo sviluppo della dopamina, avrebbero il potere di risvegliare il desiderio e l'attività sessuale, facilitando la vasodilatazione.

Resta comunque il fatto che la fava fresca è il legume più leggero e digeribile dopo il fagiolino, fonte di vitamine, C, A, E, del gruppo B,

La fava fresca è considerata il legume più leggero e digeribile dopo il fagiolino. Nell'antichità aveva un forte significato simbolico, perché era considerata il simbolo dell'eterno ritorno della vegetazione con la natura che rifiorisce a primavera

82
Food&Beverage | aprile 2019

CAMPANIA

Antiaging e alta cucina il mix di Aquapetra

Beba Marsano

Un borgo diffuso con una Spa che è un avanzato polo per combattere l'età. E un ristorante guidato dallo stellato Luciano Villani che con eleganza tiene fede a terra, tradizione e territorio

Ieri borghi in abbandono, brutti anatroccoli dell'Italia rusticana; oggi relais di charme, veri e propri cigni dell'hôtellerie. Sono gli alberghi diffusi, che hanno trasformato gli spazi disabitati e inselvatichiti di minuscoli centri rurali (case coloniche, canoniche, stalle, botteghe) in strutture ricettive d'alto rango. Operazione di magnifica metamorfosi per un'esperienza dal fascino unico, in testa alla classifica di gradimento dei viaggiatori del nuovo millennio. Esemplare il recupero effettuato da Ferruccio Ferragamo al Borro, la tenuta in Valdarno già di Amedeo d'Aosta e prima ancora dei Medici, e quello di Massimo Ferragamo a Castiglion del Bosco fuori Montalcino, con una cantina-gioiello famosa per il Brunello. E addirittura eroico il risanamento filologico del millenario villaggio di Postignano nella valle del Nera ("archetipo dei borghi collinari italiani", disse il fotografo americano Norman Carver Jr.) da parte dei napoletani Gennaro Matacena e Matteo Scaramella, architetti sognatori specializzati in restauro monumentale. "I borghi vivono se si trasformano", affermano.

Ed è un altro architetto partenopeo, Domenico Tartarone, a dare forma a un sogno. E a firmare con la moglie Patrizia Cante, interior designer, il risanamento del borgo ottocentesco di Montepugliano a Telese Terme, nel cuore del Sannio beneventano, trasformato dopo dieci anni di lavori (1998-2008) in quel destination hotel, autentico scampolo di paradiso terrestre, che è *Aquapetra Resort & Spa*. Indirizzo di charme assoluto, tutto rustiche, raffinatissime eleganze, lontanissimo dagli stereotipi della Campania turistica. Un rifugio di antiche pietre dall'anima tecnologica, scrigno di 42 tra camere e suite, tutte diverse per spazi, arredi, atmosfere, in 25 ettari di boschi, uliveti e silenzi, il vero lusso del viaggiare contemporaneo. Una costellazione di volumi sparsi in un gomitolo di scalinate e vicoli lastricati, che portano alle stanze, alla piazzetta con cappella e campanile, alla piscina incastonata nella roccia, al vecchio fienile in cui ora trova posto la nuova spa, l'Aqua Promoitalia Clinic, che integra l'offerta olistica del relais. Non un centro benessere come tanti, ma un avanzato polo antiaging realizzato in partnership con Promoitalia, leader nella medicina estetica a livello mondiale, con protocolli signature e macchinari di ultimissima generazione. *PQage Evolution* e *Spheropeel* garantiscono un effetto

Aquapetra Resort & Spa è nel cuore del Sannio beneventano, a Telese Terme: un rifugio di antiche pietre dall'anima tecnologica, risultato del risanamento del borgo ottocentesco di Montepugliano con 42 tra camere e suite immerse nel silenzio di boschi e ulivi. Qui sopra, l'esterno e un accogliente salotto

rassegna stampa a cura di
dipuntostudio
uffici stampa | pr | eventi

lifting immediato. Provare per credere.

Tra legno, pietra a vista e un grande camino, i cellai e la cantina di un tempo accolgono invece *La Locanda del Borgo*, santuario ai sapori del Sannio nell'interpretazione del giovane, talentuoso chef Luciano Villani, stella Michelin dal 2017 quale meritato coronamento a un progetto di ricerca iniziato proprio ad *Aquapetra* nel 2010. Progetto con cui ha portato avanti, con lucida perseveranza, sobria creatività e moderne tecniche di cottura, una cucina di estrema eleganza, fedele alle tre T: terra, tradizione, territorio. Un territorio di infinite seduzioni paesaggistiche e papillari, da cui arrivano i funghi di Cusano Mutri, le cipolle di Bonea con cui Villani prepara strepitosi tortelli, il delicato agnello Laticauda servito su pietra e accompagnato da patate del Matese e cipolle in agrodolce di Alife. Il piatto feticcio della carta insieme a Ode all'orto, trionfale insalata composta da oltre settanta ingredienti. *Dulcis in fundo* ("la pasticceria è la mia prima passione", confessa lo chef), il Semifreddo al torroncino di San Marco dei Cavoti e gel di Strega, delizia antologica dei sapori simbolo delle terre di Benevento. Benevento, meta irrinunciabile per almeno due motivi, l'Arco di Traiano, che nella trionfale bellezza dei marmi ha celebrato il governo dell'*optimus princeps*, e l'*Hortus Conclusus* nel complesso medioevale di San Domenico che Mimmo Paladino, campione della Transavanguardia, ha trasformato in opera d'arte totale. Un tempio alla memoria del Sannio, dove l'architettura diventa scultura e la scultura sembra farsi, magicamente, natura.

Un piccolo grande miracolo che sta accadendo anche qui, in virtù del nuovo progetto Aquapetra Parco d'Arte, programma internazionale di residenza d'artista, in collaborazione con la collezione Agovino di Napoli. Due artisti ogni anno, uno italiano e uno straniero, invitati a vivere e metabolizzare le suggestioni di questo magico indirizzo fuori rotta, fonte di ispirazione creativa per opere *site-specific* in intimo dialogo con la più profonda identità di questa felice scheggia di mondo. F&B

Aquapetra Resort & Spa

località Montepugliano
82037 Telese Terme (Bn)
tel. +39 0824.941878-0824.975007
www.aquapetra.com

La piscina esterna e alcune immagini dei ristoranti del borgo. La cucina d'eccellenza è affidata a Luciano Villani, stella Michelin nel 2017, chef della Locanda del Borgo che propone una cucina del territorio di sobria creatività con moderne tecniche di cottura, fedele alla tradizione. Sotto, il Semifreddo al torroncino e gel di Strega