

03 Maggio 2021

## Fave, fagiolini e piselli: i legumi sono di stagione

Nel cuore della primavera queste verdi primizie sono pronte a regnare nei menù di tutti i giorni e a onorare i piatti della tradizione



Legumi di primavera

Largo ai **legumi di primavera**: nel cuore della stagione queste verdi primizie si fanno spazio, pronte a regnare nei menù diventati più freschi e leggeri, ma anche a onorare pic-nic e immancabili combinazioni di gusto. È il caso delle **fave** che, accanto al formaggio **Pecorino Romano Dop**, racchiudono tutto il sapore di un primo di maggio celebrato sui prati dei Castelli Romani come vuole l'antica e sentita tradizione laziale. Accade però anche in Puglia, e in altre regioni italiane che sanno valorizzare i teneri legumi accanto a prodotti tipici o in ricette memorabili come quella delle orecchiette alle fave e **Pallone di Gravina**. Questo è solo uno fra gli altri abbinamenti diffusi in tutta la Penisola, dove a colorare di verde ogni primavera sono anche i **fagiolini** e i dolci **piselli** ricchi di clorofilla e di virtù benefiche.

**Piselli verdi freschi, perle di clorofilla per il benessere** [1]

**Bentornati legumi di primavera** [2]

A cominciare dalle fave, sono diverse le combinazioni che si possono sperimentare in questa invitante stagione. Si raccolgono infatti in primavera e sono le prime a comparire tra i banchi dell'ortofrutta nei loro grandi baccelli verdi. Dolci e carnose, le fave sono ottime per **zuppe**, minestre e condimenti di **primi piatti**, ma sono apprezzatissime anche **crude**. Nel Lazio son protagoniste indiscusse dei pic-nic di maggio, gustate insieme all'immancabile Pecorino Romano Dop e vino rosso. La cucina di questa regione sa inoltre valorizzarle con **numerose preparazioni**: dalla minestra di fave fresche, alla Vignarola [3] che le vede accanto a piselli e carciofi, per giungere all'amatissima Favata con salsiccia e finocchietto.

Di quanto siano gustose le fave fresche ne sanno qualcosa anche in **Puglia**, dove una lunga tradizione gastronomica le vuole in tavola insieme alle uova, oppure a pane casereccio e formaggio locale come il

Pallone di Gravina, la specialità a pasta filata dell'Alta Murgia. Ancora oggi l'abbinamento si può gustare in un ottimo piatto di **orecchiette**. Fave e legumi si legano benissimo anche con maccheroncini, oppure mezzi rigatoni da condire con sughi preparati anche lasciando libero sfogo alla fantasia. Tra gli ingredienti da abbinare a fave, piselli o fagiolini figurano in questa stagione le **patate novelle** che, con la loro consistenza compatta, sono perfette per essere mangiate anche con la buccia, cotte al forno, al vapore o saltate in padella. Patate novelle e primizie di legumi si ritrovano così in felice combinazione nelle ricette di sformati gratinati, contorni saltati (o stufati) e insaporiti con il curry, oppure alla base di sfiziose insalate.

**Mezzi rigatoni di grano duro alle fave, piselli, asparagi, speck e zafferano** [4]

**Fagiolini, questi sconosciuti: impariamo a conoscerli nel cuore della stagione** [5]

Fave, piselli o fagiolini sono perfetti come **contorno** di pesci o carni, conditi con burro e prosciutto o con una spolverata di menta. I piselli, come le fave, si accompagnano senza sforzo alla pasta, ma anche al riso e ai cereali. Basti pensare ai **risi e bisi** della tradizione veneta o alla pasta prosciutto e piselli che si ritrova in numerose varianti lungo tutta la Penisola. Lo stesso vale per le zuppe che vedono questi legumi uniti ad altre verdure o cereali, oppure ingrediente sfizioso di frittate, così come avviene per i teneri fagiolini da cucinare al vapore o saltati in padella, magari da abbinare a **patate novelle** e pesto alla genovese per condire una lasagna vegetariana. Gli amanti della **cucina marinara** non possono tralasciare gli sfiziosi moscardini (oppure le seppie) abbinati ai piselli. E per non perdere un altro mollusco principe della primavera, fate spazio al **polpo** da degustare accanto a patate, fave, piselli o fagiolini seguendo le ricette più classiche, oppure in una semplice e gustosa insalata spolverata di fresco prezzemolo.

**In cucina con il socio per preparare ?Risi e Bisi? alla veneta** [6]

---

## Links

[1] <https://territori.coop.it/territori/piselli-verdi-freschi-perle-di-clorofilla-il-benessere>

[2] <https://territori.coop.it/benessere/bentornati-legumi-di-primavera>

[3] <https://www.cucchiaio.it/ricetta/ricetta-vignarola/>

[4] <https://territori.coop.it/ricette/mezzi-rigatoni-di-grano-duro-alle-fave-piselli-asparagi-speck-e-zafferano>

[5] <https://territori.coop.it/benessere/fagiolini-questi-sconosciuti-impariamo-conoscerli-nel-cuore-della-stagione>

[6] <https://territori.coop.it/ricette/cucina-con-il-socio-preparare-risi-e-bisi-alla-veneta>