

amb la pell i es fa una tortilla que gaudeix de gran popularitat entre nosaltres.

¡Es deuria de tractar de tornar a popularitzar tots estos plats tradicionals!

Hi ha molta gent que busca l'autenticitat de la rusticitat del món rural, tal com es demostra amb el recent "bum" del turisme rural, este tipus de turisme és nou des de fa una dècada, però la demanda va en augment, en els pròxims anys si l'evolució econòmica no minva, es farà necessari recuperar la tradicional cuina antiga per completar i satisfer

les experiències dels "neorurals" de fi de setmana, la cuina d'autor també cansarà en el seu dia, i crec que si prolifera i continua la demanda de turisme rural, se farà necessari ser competitiu i tal vegada recórrer als productes i cuinats ancestrals de avui i de sempre, amb un cicle ecològic tancat com un reclam exòtic i ecològic per satisfer unes autèntiques experiències rurals, i les faves poden tornar-se a popularitzar-se com un cuinat autènticament rural i autòcton, a les hores pot ser paradòjicament un exotisme.

De fet als típics bars antics de cuina tradicional, especialitzats en servir esmorzars, si són regits per gent major, encara solen fer les tortilles de faves i les faves ofegades que se servixen de tapa per acompanyar la cervesa i la tertúlia.

El plat més tradicional són les faves tendres ofegades, faves al tombet, o faves sacsades, fetes a foc lent quasi sense aigua, es posen a coure en una olla, prèviament ficarem un chorro d'oli d'oliva, que ens farà que no es peguen les faves al fons d'olla, l'aprofitarem per sofregir uns "daus" de cansalà seca blanca o seca del rebost, botifarres seques, i uns dents d'all secs, pero els nostres llauradors preferixen més els alls tendres, que planten aposta per fer les faves, i per donar-li el toc autèntic a este plat afegir la sal i un brinet de herbasana durant la cocció, tot es va saccant molt sovint. Este cuinat es fa amb varis tipus de faves, segons la fase de maduració dels grans, les faves prenen diferents denominacions;..una olla de faves: d'aigua, de favonets, favetes, faves tendres, granaes, de la sella negra o seques.

Les faves són un element esotèric, i porten sort a la casa, tens que buscar una fava ben grana de vuit grans i penjar-la tot l'any dins de casa, en un lloc visible, et portarà sort i benestar(Anna Martí).

No sé d'on bé la tradició, però la fava seca és un



element simbòlic bàsic, que es fica a l'interior dels típics roscons de reixos, cal dir que hi ha un precedent que trobem en l'imperi roma, on les faves jugaven un important paper en les festes i cerimònies religioses, en les cerimònies saturnals les faves s'utilitzaven per elegir al rei de la festa, tal vegada este costum estiga en els orígens de simbolitzar la fava en els roscons de reixos. També es un símbol esotèric de primer ordre que reportarà prosperitat i abundància, a qui porte una fava seca a la butxaca.

NOMENCLATURES: faves, faves d'aigua, faves dures, favetes, favó, favonet, borraquets, faves de la sella negra, faves seques, faves en pantalons.

PROPIETATS de les faves: tenen virtuts diurètiques, revitalitzants, expectorants, nutritives, reconstituents i tonificants. Contenen gran quantitat de vitamines C, A, B1, B2, E, K, i PP (verdes). Entre els components minerals es troben el calci, coure, fòsfor, ferro, magnesi, potasi i sodi (Mariano Bueno).

REFRANER-DITES POPULARS:

- ¡L'olla de faves al sopar, per a rebentar!
- ¡Cada dia faves, són massa faves!
- ¡Les faves contades, no fan plat!
- ¡El dilluns, faves a munts!
- ¡Aigua de març, faves a sacs!
- ¡Faves d'abril, bones com el pernil!
- ¡Les faves d'abril, pera-a mi, les faves de maig per al cavall!
- ¡Al maig faves a raig!
- ¡Any de faves, any de blat!
- ¡Prou de faves, que és diumenge!

EN RECORD, AL TREBALL I ELS ESFORÇOS DE LES GENERACIONS DE LLAURADORS DE SÈNIA I CADUF, QUE ENS HAN PRECEDIT, I QUE PERVISCA ENTRE NOSALTRES LA SEUA