

Primo maggio con le fave: alla Marina di Sestri Ponente c'è il mercato di Campagna Amica

di **Redazione**

29 Aprile 2016 - 10:33



Genova. Con un leggero ritardo le **fave** sono arrivate in tempo per l'appuntamento del primo maggio. Ma come essere sicuri della freschezza del prodotto? Coldiretti suggerisce di verificare che il baccello sia turgido, di colore brillante, lucido e di forma regolare e ricorda che le fave sono ricche di proteine, fibre, vitamine (A, B, C, K, E, PP) e sali minerali, hanno una riconosciuta azione di drenaggio dell'apparato urinario e tra i legumi sono i meno calorici: per 100 grammi di fave fresche l'apporto energetico è di sole 37 calorie. Un'ottima notizia per quel 22% di italiani che secondo Coldiretti trascorrerà la Festa del Lavoro con un picnic all'aria aperta.

E proprio le fave - anzi, il pesto di fave - saranno al centro del mercato a km zero che Coldiretti, attraverso la **fondazione Campagna Amica**, riapre il primo maggio alla **Marina Porto di Genova**, in via Pionieri e Aviatori di Italia, a Sestri Ponente. Nel mercato, oltre ai prodotti agricoli e ittici proposti direttamente da una trentina di produttori (orario 10,30-18), in tarda mattinata l'agriturismo La fattoria del bosco di Tiglieto aprirà il proprio laboratorio di degustazione di un prodotto tipicamente di stagione, la **sarsa marò** o **pestun de fave**, vale a dire il pesto di fave e pecorino che appartiene alla cucina tradizionale ligure, ottimo per condire gli spaghetti o pasta corta o per riempire dei ravioli. Campagna Amica suggerisce anche altri piatti per questi legumi: insalata di fave e pecorino (cuocendo il legume e condendo con aglio, origano, prezzemolo, olio d'oliva, sale, pepe e aceto), tagliatelle con fave e pecorino, purea di fave con scarola e

pecorino, zuppa di fave e pecorino e bruschetta con fave e pecorino.

In Italia il marchio Campagna Amica raccoglie circa 9 mila realtà agricole. In Liguria rappresenta 251 aziende agricole, 50 agriturismi e 8 ristoranti: la maggioranza si trova in provincia di Imperia, con 96 aziende, 19 agriturismi e 4 ristoranti. Savona raccoglie 76 aziende agricole, 14 agriturismi e 2 ristoranti; a Genova si contano 64 imprese in totale: 52 agricole, 11 agriturismi e un ristorante. Infine La Spezia, con 37 realtà, di cui 27 aziende agricole, 9 agriturismi e un ristorante. Con questo marchio in Liguria si svolgono 15 mercati settimanali, oltre al mercato del pesce nel Porto antico di Genova e a cinque botteghe.