Pasqua a tavola tra colombe, uova e…fave

Con l'arrivo della **Pasqua** e delle ricorrenze del **25 aprile** e **1° maggio**, aumentano le occasioni di stare a tavola in famiglia, o tra amici e gustare i piatti tipici di queste festività. A partire dalla colazione. Infatti a Roma, come nel centro Italia, i festeggiamenti pasquali iniziano già dalla prima mattina con una ricca colazione che prevede una tavola imbandita con uova, salame (la tipica **corallina**), colombe e uova di cioccolata, torte salate e la tradizionale "coratella con carciofi", che assumono un significato simbolico di abbondanza e rinascita. Tanti cibi che non hanno nulla a che vedere con la colazione di tutti i giorni, solitamente formata da un caffè, latte, o cappuccino e cornetto consumati per lo più al bar.

Una colazione che lascia presagire a un ricco pranzo, nel rispetto delle tradizioni culinarie: cibi rituali come l'agnello che simboleggia la purezza e la redenzione nella Resurrezione, l'uovo che rappresenta la vita e il pane come simbolo di provvidenza. Sulla tavola trovano spazio tante prelibatezze tra cui lasagne, asparagi, carciofi, tortelli e paste ripiene, focacce, arrosti e la famosa **colomba**, con il suo forte valore di pace e amore. Un' usanza, per la religione cristiana, che deriva probabilmente dal fatto che, dopo una quaresima di digiuno e di astinenza, la voglia di festeggiare la Resurrezione (quantomeno a tavola) di certo non era poca.

Questo è anche il periodo in cui si mangia la **fava**, meglio se con il **pecorino**, che accompagna non solo i pasti, ma anche le merende e le scampagnate fuori porta, tipiche delle giornate di Pasquetta e 1° maggio. Questo legume, però, deve essere evitato dalle persone che sono affette da favismo, un' anomalia genetica che interessa un enzima contenuto nei globuli rossi e impedisce a chi ne è affetto di assumere le

fave (o anche solo inalarne i pollini), ma anche piselli, alcuni farmaci tra antibiotici, antipiretici, antimalarici e sostanze particolari. Chi ne soffre ha una carenza dell'enzima **glucosio-6-fosfato deidrogenasi**, **G6pd**, che è legato ai globuli rossi, essenziale per il funzionamento e la loro sopravvivenza e può subire una crisi emolitica, in pochi casi, molto grave.

Quest'anno, però, sulla tavola di Pasqua verrà servita anche la crisi, con un crollo dell'acquisto di colombe e uova pasquali per il 24% degli italiani (dati Coldiretti e Confesercenti).
E allora? Ridimensioniamo le spese (che non fa mai male) ma non la voglia di festeggiare e stare insieme a chi vogliamo, magari all'aperto, meteo permettendo!