



Roveja di Civita di Cascia

La roveja è un **piccolo legume simile al pisello**, dal seme colorato che va dal verde scuro al marrone, al grigio. Nei secoli passati era coltivato su tutta la dorsale appenninica umbro-marchigiana, in particolare sui Monti Sibillini, dove i campi si trovavano anche a quote elevate: la roveja è resistente anche alle basse temperature, si coltiva in primavera-estate e non ha bisogno di molta acqua. Cresce anche in forme spontanea, lungo le scarpate e nei prati, ma nei secoli passati era protagonista dell'alimentazione dei pastori e contadini dei Sibillini con altri legumi poveri quali lenticchie, cicerchie, fave.

Proprio perché cresce da sempre anche selvatico alcuni ricercatori sostengono che si tratti di un progenitore del pisello comune. Secondo altri invece è una vera e propria specie (*Pisum arvense*) differente da quella del pisello (*Pisum sativum*), in ogni caso la classificazione botanica è ancora indefinita. Esiste invece un totale accordo sulla sua valenza nutritiva: è molto **proteica, in particolare se consumata secca, ha un alto contenuto di carboidrati, fosforo, potassio e pochissimi grassi**. Oggi è stata pressoché abbandonata ovunque e **resistono solo pochi agricoltori nell'alta Valnerina, in particolare a Cascia**.

Nei campi di questa zona la roveja **si semina a marzo a un'altitudine che va dai 600 ai 1200 metri e si raccoglie tra la fine di luglio e l'inizio di agosto**. La battitura è simile a quella della lenticchia: quando la metà delle foglie è ingiallita e i semi sono diventati cerosi, si sfalciano gli steli e si lasciano sul prato ad essiccare. Quando l'essiccamento è completato si portano sull'aia e si trebbiano. Si deve poi liberare la granella dalle impurità con una ventilazione che avviene con setacci. La roveja, detta anche roveglia, rubiglio, pisello dei campi, corbello, **si può mangiare fresca** oppure essiccata, in questo caso diventa **ottimo ingrediente per minestre e zuppe**.



Macinata a pietra, si trasforma in una farina dal lieve retrogusto amarognolo che serve per fare la **farecchiata** o pesata: una polenta tradizionalmente condita con un battuto di acciughe, aglio e olio extravergine di oliva, buona anche il giorno successivo, affettata e abbrustolita in padella.

