

FAVA

Vicia faba

La fava è una leguminosa appartenente al genere *Vicia*. Sarebbe originaria dell'Africa settentrionale e della regione mediterranea. In epoca biblica la fava era coltivata dagli Ebrei e, successivamente, la cultura si diffuse agli Egizi, i Greci e i Romani. Per lungo tempo fu l'unica leguminosa nota in Europa, fino a quando gli Spagnoli introdussero il fagiolo (*Phaseolus vulgaris*), importato dall'America del Sud nel XVI secolo.



La fava è il frutto di una pianta erbacea annuale di altezza compresa tra i 30 centimetri ed i 2 metri, che predilige le temperature fresche e cresce nelle regioni temperate o a quote elevate in quelle tropicali.

I principali produttori di fave sono l'Italia, la Germania, la Cina, l'Egitto, l'Etiopia ed il Marocco.

I robusti baccelli misurano 15 – 25 centimetri di lunghezza ed hanno

l'estremità appuntita. L'interno del baccello è rivestito da uno strato spugnoso biancastro che ospita 5 – 10 semi piatti, dai bordi arrotondati, lunghi 2 – 5 cm, di colore verde, ma, a seconda delle varietà, anche rossastro, brunastro o violaceo.



Valori nutritivi per 100 grammi

	U.M.	FRESCHE CRUDE	FRESCHE COTTE
PARTE EDIBILE	%	26	100
ACQUA	%	84	81
PROTEINE	g	5,2	6,1
GRASSI	g	0,4	0,5
ZUCCHERI	g	4,5	5,3
FIBRA TOTALE	g	5,0	5,9
ENERGIA	Kcal	41	49
SODIO	mg	17	
POTASSIO	mg	200	
FERRO	mg	1,7	
CALCIO	mg	22	
FOSFORO	mg	93	
TIAMINA	mg	0,11	
RIBOFLAVINA	mg	0,11	
NIACINA	mg	1,27	
VITAMINA C	mg	33	

UTILIZZO

La fava è farinosa, di sapore pronunciato. Fresca si consuma cruda, accompagnata con formaggio pecorino, come antipasto. Sia fresca che essiccata è ottima nelle zuppe e nei piatti a lunga cottura, intera o, più spesso ridotta in purea.

COTTURA

Fresche o secche, le fave si cuociono sgusciate, eventualmente prive della pellicina che protegge i semi, a seconda che si gradisca o meno il suo sapore amarognolo. La fava fresca cuoce in 20 minuti. In alcune regioni del Mediterraneo le fave vengono tenute in ammollo per 48 ore, rinnovandone più volte l'acqua. Con le fave così trattate si preparano i *falafel*, piatto tipico della cucina araba.

La fava è un'eccellente fonte di acido folico. Le proteine sono dette incomplete perché mancano di alcuni aminoacidi essenziali.