

Fava, un antico legume molto apprezzato ancora oggi

Questo legume, conosciuto fin dall'antichità, è stato molto consumato fino all'arrivo dei fagioli dalle Americhe. L'apprezzamento riguarda ancora oggi il suo notevole contenuto nutrizionale

La fava è un legume originario delle regioni mediterranee consumato dall'uomo fin dai tempi più antichi. Già gli Egizi, ma anche i Greci e i Romani ne apprezzavano le notevoli proprietà nutrizionali.

Il consumo della fava è stato molto comune e consistente fino alla metà del 1500, quando questo legume iniziò gradatamente a essere sostituito dai fagioli provenienti dalle Americhe.

RICCA DI PROTEINE E FIBRE

Da segnalare è il buon contenuto di proteine e di fibre e l'assenza di colesterolo, che conferisce alla fava (come a tutti i legumi) un ruolo indispensabile in una dieta equilibrata, adatta a garantire salute, vitalità e riduzione di rischio cardiovascolare e di molte patologie (diabete, diversi tumori, ecc.).

Pur essendo molto nutriente, la fava secoli fa non era tuttavia sempre vista di buon occhio ed era considerata in qualche modo collegata al mondo dei morti. Ancora oggi in diverse località

esiste la tradizione di consumare una zuppa di fave nei primi giorni di novembre, i giorni dedicati al ricordo dei defunti. Le motivazioni di questa diffidenza, tuttavia, potrebbero essere più concrete.

Oggi sappiamo che in molte zone dell'Italia meridionale e della Sar-



Composizione nutrizionale della fava [1]

Elementi	Fava fresca	Fava secca
Acqua	83,9	11,3
Proteine	5,2	27,2
Lipidi	0,4	3
Colesterolo	0	0
Carboidrati	4,5	54,8
Fibre	5	7
Energia (in kcal)	41	341

[1] Valori espressi in grammi per 100 grammi di prodotto consumabile. Fonte: Inver

degna è diffusa un'anomalia genetica (il deficit dell'enzima glucoso-6-fosfatodeidrogenasi) denominata favismo. Questa malattia è caratterizzata dalla rottura dei globuli rossi (con pallore, anemia, presenza di emoglobina nelle urine e aumento di dimensioni della milza) in seguito all'assunzione di fave. L'anemia può essere lieve oppure grave, al punto da eliminare in poche ore il 50% dei globuli rossi circolanti.

CRUDA O COTTA

La fava fresca (disponibile in primavera) si può consumare cruda come spuntino poco calorico e saziante, assai utile a chi vuole mantenere la linea (solo 41 kcal in 100 grammi di fave fresche, contro le 96 kcal di un risino e le 231 kcal di un croissant).

Naturalmente con le fave fresche cotte si possono realizzare anche gustose ricette che, accompagnate da pane, riso o altri cereali, costituiscono un alimento nutrizionalmente completo.

Le fave secche (soprattutto quelle decorticate, cioè senza la buccia, talvolta di lunga cottura) specialmente nel nostro Meridione sono largamente impiegate per realizzare buonissime creme, spesso consumate con cicoria lessata.

Purea di fave, una delizia per il palato

Ingredienti. 500 grammi di fave decorticate, 1 cipolla, succo di limone, olio extra vergine d'oliva, un cucchiaino di sale. Per servire: fette di limone, cipolla tritata, olive nere, capperi, menta, olio extra vergine d'oliva

Lasciate a bagno le fave in acqua per tutta la notte. Sciacquate i legumi, metteteli in una pentola, coprite con un dito d'acqua, aggiungete la cipolla tritata e fate cuocere a fuoco basso finché le fave si trasformano in una purea. Aggiungete, se serve, qualche goccia di acqua calda e, verso la fine della cottura, il sale. Rimovete di tanto in tanto con un cucchiaino di legno per evitare che la preparazione attacchi sul fondo della pentola. Se desiderate una consistenza più liscia, passate il tutto al mixer. Aggiungete infine qualche cucchiaino di olio e di succo di limone. Versate su un piatto da portata in uno strato non troppo spesso, lasciate intiepidire e condite con altro olio, fette di limone, cipolla tritata, olive nere e, se sono graditi, qualche capperi e un paio di foglie di menta. Consumate questo piatto delizioso con pane integrale e verdure crude. (P.P.)