

Fave, gli antichi legumi portati dalla primavera

scritto da Amanda Arena | 26/03/2021



Ricche di fibre, proteine, sali minerali e vitamine, le tipiche leguminose che arrivano dopo l'inverno sono fonte di energia. I nutrizionisti le consigliano anche a bambini affaticati, sportivi o in una dieta ipocalorica

L'inizio della stagione primaverile tinge di verde le nostre tavole e segna l'arrivo delle fave, leguminose da consumare cotte o crude se sufficientemente tenere.

La fava è il seme appartenente alle **Leguminose della famiglia della *Vicia Faba***, pianta originaria dell'Asia Minore, diffusasi successivamente in Europa per le sue proprietà nutrizionali. Si presenta con busto eretto e fiori bianchi dai quali si sviluppano i baccelli contenenti i semi verdi. In Italia è coltivata soprattutto nelle regioni meridionali e nelle isole.

Le varietà di fave più diffuse

Esistono numerose [varietà di fave](#), ma le più diffuse sono due:

1. **Vicia Faba Major** o fava grossa, con baccelli lunghi 15-25 centimetri, semi grossi e appiattiti, destinata all'alimentazione umana,
2. **Vicia Faba Equina**, favetta o fava cavallina, con semi di media grandezza, consumata sotto forma di granella fresca inscatolata e surgelata, usata anche come foraggio in zootecnia.

Della prima tipologia di fave la cultivar più diffusa è *l'Aguadulce* la cui semina avviene, di solito, tra ottobre e dicembre. La raccolta, invece, è in primavera con reperibilità da aprile fino a giugno.

Proprietà delle fave e benefici

Le **fave fresche sono molto nutrienti**, poco caloriche e **ricche di proteine**, sali minerali (potassio, ferro, magnesio, selenio, rame, manganese e zinco). La **presenza di fibra** riduce i picchi glicemici, la [colesterolemia](#) e mantiene in salute l'intestino oltre a conferire un senso di sazietà che aiuta a tenere sotto controllo il peso. 100 grammi di fave secche, sgusciate e crude, forniscono 341 calorie.

Antiossidanti e particolarmente **indicate per contrastare le anemie e le infezioni** si rivelano, altresì, un'**ottima fonte di carboidrati complessi** e di folati, vitamina A, B6, C e K. La cottura e l'essiccazione del legume ne causano la perdita di componente vitaminica e minerale. Se mangiate in quantità moderata, inoltre, le fave **prevengono le malattie cardiache**.

Controindicazioni delle fave: il favismo

Nei soggetti predisposti il consumo di fave può causare una reazione allergica provocata dall'assunzione del legume crudo; la cottura ne riduce il rischio. Tali legumi non devono essere ingeriti in caso di [favismo](#), un'anomalia genetica in cui si evidenzia nell'organismo la mancanza dell'enzima G6PD. Tale deficit enzimatico comporta **gravi problemi per la sopravvivenza** e incide sul corretto funzionamento dei globuli rossi.

Una persona affetta da tale patologia ereditaria, dopo 12-48 ore dall'ingestione di fave, manifesta sintomi come carnagione giallastra, urine scure e sclere oculari di colore giallo, che può sfociare in collasso cardiocircolatorio nei casi più gravi.

Storia e leggende

Coltivate sin dall'età del bronzo, le fave erano conosciute e apprezzate da numerosi popoli come i sumeri, gli egizi, gli ebrei, i greci e i romani, nonostante la funesta nomea. Nell'antica Grecia tali legumi avevano diverse valenze simboliche. Una leggenda tramandata da Pausania, scrittore e geografo greco antico, narra che la dea Demetra li avesse esclusi dalle offerte ai Fenati proibendoli anche ai sacerdoti di Eleusi.

Per Pitagora le fave conducevano le anime dei morti alla porta dell'Ade per la macchia nera dei loro fiori che rappresentava la lettera "theta", iniziale di *Thanatos* ("morte" in greco). L'attribuzione di un simile significato ne spiega probabilmente la presenza durante i riti funebri in Egitto, Grecia e a Roma.

Anche presso i Romani le fave continuarono ad essere considerate in modo negativo e al Pontefice era persino vietato menzionarle. Il gastronomo Apicio, autore del ricettario "*De Re Coquinaria*"

dedicò alcune pagine della sua opera a questo alimento, il cui consumo durante il Medioevo era diffuso tra le classi più povere tanto da essere conosciuto anche come “carne dei poveri” per l’alto contenuto di proteine.

Le fave in cucina

Le fave fresche possono essere consumate crude in insalata, col pane casereccio o accostate a pancetta, guanciale o a formaggi come il [pecorino](#). In cucina sono protagoniste soprattutto in nutrienti minestre o golose zuppe. Le **fave in umido**, ad esempio, fanno parte della cucina tradizionale italiana e rappresentano un delizioso piatto primaverile unico, perfetto per accompagnare un secondo o per condire la pasta.

Una delle ricette meridionali più succulente è il **macco di fave siciliano** - pietanza di origine contadina a base di legumi secchi - che si prepara in tutta l’isola in diverse varianti. Si tratta di una crema piuttosto densa, un comfort food molto nutriente benchè preparato con un ingrediente poverissimo, da impreziosire a piacere con aromi vari o erbe aromatiche e da realizzare con o senza soffritto.

Fonte: www.humanitas.it