
Le fave

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

Le fave sono energetiche, ricche di proteine, di vitamine e di sali minerali utili per la loro azione di drenaggio.

Le fave sono legumi ben noti fin da tempi molto antichi. Sono energetiche, ricche di proteine, di vitamine (a, b, c, k, e, pp) e di sali minerali utili per la loro azione di drenaggio.

Sono meno caloriche rispetto agli altri legumi (circa 40 calorie per 100 gr.). Attenzione, però, questo valore riguarda le fave fresche perché in quelle secche l'apporto calorico è di circa 300 calorie per 100 gr.

Alcune persone soffrono di una grave forma di intolleranza alle fave, una vera e propria malattia genetica ereditaria che si chiama favismo, dovuta alla mancanza di un particolare enzima nei globuli rossi per cui quando mangiano questi legumi manifestano una grave forma di anemia emolitica.

È importante segnalare che le fave contengono levodopa, la sostanza presente nei farmaci utilizzati per il trattamento del morbo di Parkinson. Si arrivò a rilevarne la presenza agli inizi del secolo scorso osservando che i malati di Parkinson miglioravano la propria condizione sintomatologica dopo avere assunto determinati quantitativi di fave. Bisogna però specificare che il contenuto di levodopa nelle fave è molto variabile ed è presente soprattutto nei semi verdi freschi e nei giovani baccelli.

Le fave si possono consumare crude, eliminando la pelle, quando sono ancora giovani e tenere, ma sono più digeribili cotte.