

alimentació - salut - cultiu

Les faves

Després dels freds de l'hivern, ve molt de gust passejar pels mercats de primavera on podem gaudir de les primeres verdures i hortalisses que ens ofereix l'hort i ens enriqueixen la taula: la ceba i els alls tendres, les carxofes, els pèsols... i la fava. Una de les llegums de temporada més curta però, alhora, fortament arrelada a la nostra cultura culinària com ens mostren els receptaris locals.

TEXT: ROSA TORRAS¹

La fava és el fruit o llavor d'una planta herbàcia amb el nom científic *Vicia faba* L. Les faves són originàries de l'Orient Mitjà i es fan servir des de molt antic a la conca mediterrània, ja siguin tendres o seques, fins i tot en forma de farina. Històricament han format part important del rebost en temps de penúries gràcies a la seva resistència a l'hort en temps de fred, i al seu perfil nutricional beneficiós per a la salut.

A Catalunya i a la resta de la península podem trobar un munt de receptes tradicionals elaborades amb faves, i m'atreiria a dir que, tot i ser un llegum rústec, és un dels que gaudeix de més prestigi a taula, tal i com ho mostren els receptaris tradicionals locals.

Propietats nutricionals

Cal diferenciar les faves tendres de les seques per la seva densitat nutricional. Les primeres, moltes vegades consumides amb pell, són més riques en vitami-

nes i aigua (més d'un 70%), però no en fibres (un 4,2%, entre la qual destaquen uns tipus específics de les lleguminoses). Ens aporten poques calories, un 8,6% d'hidrats de carboni –sobretot en forma de midó, que és d'assimilació lenta– i un 4,6% de proteïnes –són especialment riques en aminoàcids ensofrats essencials. S'assemblen més a una verdura que a un llegum i són molt interessants d'incloure en totes les dietes.

Les faves seques són més denses nutricionalment parlant, més energètiques i, com d'altres llegums, necessitaran remull i més temps de cocció perquè resultin més digestives.

En general, totes, són riques en hidrats de carboni d'absorció lenta, proteïnes (sobretot aminoàcids ensofrats), fibres, vitamines (més les tendres) i minerals. En aquest article, quan parlem de faves sense especificar, ens referim a les tendres.

Desgranant-ne les virtuts

Les faves són llegums diürètics i formen part de la dieta antiinflamatòria, que promou els aliments, condiments

Taula 1. Composició nutricional de les faves tendres/seques per 100 g

	Faves tendres	Faves seques*
Kcal	55	317
Proteïna (g)	4,6	19,40
Greixos (g)	0,4	5
Carbohidrats (g)	8,6	55
Fibra (g)	4,2	15
Potassi (mg)	320	760
Ferro (mg)	1,7	9,5
Fòsfor (mg)	37,8	380
Magnesi (mg)	28	160
Vit. B1 (mg)	0,17	0,35
Vit. B3 (mg)	2,8	5,4
Àcid fòlic (mcg)	78	140

* Cal tenir present que les faves seques quan és remullen i bullen canvien el perfil, ja que incrementen el seu volum en aigua, cosa que les fa més lleugeres i digeribles.

i tècniques culinàries que cuiden l'organisme per promoure un bon estat de salut. Hem de tenir en compte que els processos inflamatoris estan a la base de qualsevol malaltia o desequilibri i que, per tant, la millor manera de curar-nos en salut és mantenir una dieta que previngui qualsevol inflamació.

Les faves són molt riques en **vitamines del grup B**, essencials per a un bon funcionament metabòlic, **destacant-ne el contingut d'àcid fòlic (B9)**, fonamental per a l'assimilació del ferro, en la maduració dels glòbuls vermells i per prevenir alteracions en el tub neural durant l'embaràs. Altres de les seves virtuts són:

- Destaquen pel seu contingut en ferro, per tant seran molt beneficioses en casos d'anèmia, sobretot megaloblàstica (per déficit de B9). Tinguem en compte que el ferro és un transportador d'oxigen per la sang, la seva mancança tindrà



conseqüències en tot l'organisme: en l'àmbit físic, mental, emocional...

- **Magnesi:** necessari per a la bona salut dels nostres ossos, dents, músculs i sistema nerviós.

- **Zinc:** té un paper molt rellevant en la salut de gairebé tots els teixits de l'organisme. És cofactor de molts enzims, participa a regular els nivells de sucre en la sang, a promoure les hormones de creixement i les sexuals. És molt important per al sistema immunològic.

- **Antioxidants i anticancerígens:** d'altra banda les faves són molt riques en compostos fenòlics, amb una gran capacitat antioxidant, protegint les cèl·lules dels radicals lliures o de les substàncies prooxidatives. També col·laboren amb el sistema immune promovent la destrucció i eliminació en les cèl·lules canceroses per evitar-ne la proliferació.

- **Síndrome metabòlic:** les faves són molt útils per regular els nivells de colesterol i sucre en la sang. Alguns estudis mostren l'eficàcia de les faves per mantenir la pressió arterial dins d'uns valors saludables.

- **Dietes baixes en histamina:** són uns llegums molt interessants per a persones que pateixin intolerància a la histamina o dèficit de DAO. La histamina és una molècula que ingerim en molts aliments i que metabolitza un enzim anomenat DiAminoOxidasa. En aquest cas, conèixer quins aliments són rics o pobres en aquesta molècula serà essencial per controlar els molestos símptomes o malestars, entre ells migranya, edemes, dolors articulars, inflors abdominals...

No obstant els nombrosos beneficis aportats per les faves, cal remarcar que, com en d'altres aliments, no tot són «flors i violes». Hi ha una petita part de la població que és al·lèrgica a les faves o que pateix favisme, a causa de la manca de l'enzim glucosa-6-fosfat-deshidrogenasa. En aquests casos també s'és al·lèrgic al pol·len de la planta. Però, com que la majoria no ho som, farem bé de tenir-les molt presents al rebost a la primavera.

Com fer una bona cocció dels llegums:

- 1-Poseu els llegums en remull 12 hores junt amb una tira d'uns 5 cm d'alga kombu (ajuda a escurçar la cocció).
- 2-Llenceu l'aigua del remull, i poseu-los a bullir amb aigua nova i l'alga kombu, sense sal.
- 3-Aneu eliminant l'escuma que deixen anar i, si ho desitgeu, quan arranquin el bull torneu a canviar l'aigua i els poseu de nou a bullir.
- 4- Deixeu-los coure de 2-2,5 hores depenent de la mida del llegum, fins que estiguin cuits.
- 5-Podeu afegir llavors carminatives al final de la cocció: comí, fonoll, anís...
- 6-La sal s'afegeix al final, cinc minuts abans d'apagar el foc.

Un cop els llegums fets, la pell ha de quedar ben fina i l'interior ben tou. Els llegums cuinats aguanten quatre o cinc dies dins un pot ben tancat a la nevera. Utilitzar l'olla a pressió també és un bon sistema per cuinar els llegums. En aquest cas el temps de cocció s'escurça a 60-90 minuts depenent de la mida del llegum.

Va de faves

Treure les faves d'olla, ésser faves comptades, clavar una fava, ser una fava, no poder dir fava... Totes elles locucions i expressions al voltant de les nostres benvolgudes faves, que demostren com han estat sempre presents a la nostra dieta.

A la cuina

Les faves, com d'altres llegums, s'han de menjar en racions moderades, sobretot si es pateix de debilitat digestiva i/o gasos, perquè són riques en fibres insolubles responsables de les flatulències.

Si són fresques i amb tavella, es poden cuinar al vapor o bullides amb un xic de menta fresca (després les podeu saltar a la paella a foc viu i amb una mica d'oli). Si es tracta de faves fresques i desgranades, les podeu fer escaldades i afegir-les en l'amanida que desitgeu, o bé ofegar-les, tècnica molt tradicional a la cuina catalana i que consisteix a cuinar-les a foc lent amb una mica d'oli, en un recipient tapat, abans d'incorporar-hi l'aigua amb què s'han d'acabar de coure. Per millorar-ne la digestibilitat podeu afegir-hi menta fresca o herba de Santa Maria (menta romana: *Tanacetum balsamita*).

Els llegums secs com els cigrons, les mongetes, les faves, els pèsols secs... tenen una fibra molt dura com la d'alguns cereals. És per això que necessiten d'una bona estona de remull i coccions llargues, que juntament amb una bona ensalivada i masticació ens ajudaran a fer-les més digestives i que en puguem assimilar millor els nutrients (vegeu el requadre). I si us costa molt de pair-los, eviteu-los a la nit.

La fava és molt versàtil i permet moltes elaboracions, des d'unes faves lleugeres al vapor amb menta, en forma d'amanides o bé combinades amb arròs o fideus, fins a plats més contundents: ofegades amb bacallà, sèpia, calamar, popets... o més ancestrals: a la catalana, amb botifarra negra, costella, cansalada... cuites en olla de fang, com es feia en les masies i zones rurals.

La fava també permet delicioses elaboracions pròpies d'altres ingredients: hummus, pesto, fal·lafels... Us convido a reinventar-les a la vostra cuina.

Bufet AgroAmbiental

Dret Agrari i Ambiental
Assessorament en Producció Ecològica

Miquel Pujols

Advocat - Enginyer Agrícola - Llicenciat en màrqueting
Màrqueting en productes ecològics

.....

C. Pere Almeda, 7
Tel. 93 850 05 33
Fax 93 850 01 56

Av. Diagonal, 449, 4t
Tel. 93 363 43 87
Fax 93 430 06 44

08510 RODA de TER

08036 BARCELONA

.....

www.bufetagroambiental.com

HUMMUS DE FAVES

Ingredients per a quatre persones:

- 250 g de faves desgranades
- 1 c. sobera de tahina (crema de sèsam) o si ho preferiu 20 grams de fruits secs variats i picats
- 1 c. postres de pipes pelades
- 4-5 c. soperes d'oli d'oliva verge
- Suc de 1/2 llimona
- 1 gra d'all
- Fulles de menta fresca
- Sal marina
- Comí (una punta de cullera de cafè, lleugerament torrat i picat al morter)

1 Poseu a bullir o coeu al vapor les faves, amb alguna fulla de menta i un xic de sal durant 15-20 minuts. Escorreu-les, i deixeu-les refredar. Quan estiguin a temperatura ambient, poseu-les en un got de batidora amb la resta d'ingredients, reservant algunes fulles de menta per decorar. Tritureu-ho tot junt, fins aconseguir un puré més o menys fi.

2 Serviu la crema resultant en un bol o casolet i guarniu-la amb menta fresca i amb un rajolí d'oli d'oliva. Acompanyeu-la amb bastonets de pa, torradetes, o bé amb crudités (bastonets de verdures: pastanaga, api, cogombre...) i a gaudir!!!



Aquesta recepta la podeu adaptar a la vostra manera, aprofitant el que us ofereixi l'hort: alls tendres, julivert... i al vostre gust, si no teniu fruits secs però teniu festucs, també us pot quedar molt original.

FITXA DE CULTIU

LES FAVES

GÈNERE: *Vicia*. ESPÈCIE: *faba L.* VARIETAT: major

Com totes les altres lleguminoses, la fava té la virtut de nitrificar el sòl i deixar-lo a punt per a cultius més exigents com poden ser tomàquets, albergínies, pebrots i en general tots els cultius de la família de les solanàcies. És per aquest motiu, que quan es programa la rotació de l'hort, sol precedir algun d'aquests aliments o bé d'altres d'exigència similar.

SÒL. La fava prefereix la terra esponjosa, tirant a calcària i profunda. Malgrat ser una lleguminosa, pot agrair una mínima aportació de compost ben madur, entre 1-2 kg/m². En altres ocasions, enterrar les restes del cultiu que l'ha precedit ja pot ser suficient.

SEMBRA. Per facilitar la germinació remullem la llavor 12 h. abans de sembrar-la directament a camp, millor en lluna vella. Un bon marc de plantació pot ser 50x60 cm. En dipositem dues o tres llavors per forat a uns 3-4 cm. de profunditat.

CICLE DE CULTIU. Es poden sembrar al novembre, abans dels primers freds forts, o bé al gener. Hi ha qui diu que a la fava li agrada que la toqui el fred, però si l'hort està situat en una zona freda, el millor és assegurar la collita amb la sembra tardana. Es solen co-

llir entre l'abril i el maig, segons la zona i el moment de la sembra.

REG. Cal regar de manera constant i regular a partir del moment que fa tavella. Segons la zona, un reg per degoteig, unes sis o vuit regades durant el mes i mig de producció.

MANTENIMENT. És aconsellable calçar les plantes quan han crescut vora un pam i també quan floreixen, per estabilitzar-ne la tija.

PLAGUES O MALALTIES. Cal ser curós amb l'aplicació de compost i no excedir-se, ja que propicia un creixement exagerat de la massa foliar i afavoreix l'aparició del pugó. En cas de tenir-ne un atac important, el millor és fer un tractament amb sabó potàssic.

Redacció

1. Rosa Torras és tècnica superior en dietètica, línia naturista: [blog elraconetdelarosa.blogspot.com.es](http://blog.elraconetdelarosa.blogspot.com.es).

Podeu contactar amb ella a través de l'adreça elraconetdelarosa@gmail.com