

Fave: Sono ricche di fibre, indispensabili nella regolazione delle funzioni intestinali, e contribuiscono nel controllo dei livelli di glucosio e colesterolo nel sangue

Nutrizione

Inviato da : Anonimi

Pubblicato il : 1/3/2024 8:00:00



Le fave sono legumi della famiglia delle Papilionacee, la cui consumazione pu² avvenire sia a cotto, sia a crudo. Le fave pi¹ giovani e piccole sono ottime da mangiare crude, quelle di taglia pi¹ grande si prestano meglio alla cottura. Ogni seme ² racchiuso da una pellicina, che pu² essere o meno tolta. Senza di essa si migliora la digeribilit². Le fave contengono proteine, fosforo, potassio, calcio, vitamine A e C. Sono ricche di fibre, indispensabili nella regolazione delle funzioni intestinali, e contribuiscono nel controllo dei livelli di glucosio e colesterolo nel sangue.

Il prodotto generalmente si presenta sotto due forme:

fave secche: essiccate, quindi da sottoporre ad ammollo e cottura.

fave fresche: in primavera per essere sgranate.

STAGIONE



marzo, aprile, maggio, giugno.

MESE MIGLIORE

maggio.

PROPRIETÀ NUTRITIVE

Le fave contengono proteine, fosforo, potassio, calcio, vitamine A e C. Sono ricche di fibre, indispensabili nella regolazione delle funzioni intestinali, e contribuiscono nel controllo dei livelli di glucosio e colesterolo nel sangue.

Alcuni soggetti predisposti non possono mangiarle, a causa di una patologia ereditaria chiamata "favismo", per la quale non posseggono un enzima necessario a neutralizzare gli effetti nocivi di alcune sostanze tossiche presenti nelle fave, e possono andare incontro a gravi crisi emolitiche.

PARTE EDIBILE

26 %

CALORIE

41 Kcal per 100 g di prodotto

COME SCEGLIERE

A seconda del prodotto:

fave secche: controllare che non siano presenti sostanze estranee e che i semi siano integri. Una volta effettuato l'ammollo, eliminare quelli che sono venuti a galla;

fave fresche: devono avere baccello integro, duro e sodo.

COME CONSERVARE

A seconda del prodotto:

fave secche: conservare in luogo fresco e asciutto, in confezioni integre;

fave fresche: conservare in frigorifero nello scomparto della frutta e verdura per 2-3 giorni massimo.

COME PULIRE

Sgranare le fave al momento dell'utilizzo, altrimenti la buccia a contatto con l'aria indurisce. Non necessita di risciacquo.

PRINCIPALI METODI DI COTTURA

Bollire in abbondante acqua salata per 30 minuti.

DOSI PER PERSONA

100 g

NOTE

1. La parte edibile si riferisce al prodotto da sgranare.

2. Le dosi per persona si riferiscono al prodotto fresco sgranato. Per il prodotto secco calcolare un 20% in meno.

A