



## Vicia faba var. major Famiglia LEGUMINOSE

### FAVA GROSSA

**ETIMOLOGIA** - dal latino classico *vicia* vecchia, derivato da "vincere" legare, con riferimento ai viticci, oppure dal greco βικίον *bikíon* vecchia, piccolo orciolo.

**AMBIENTE** - Si adatta bene a diversi tipi di terreno. Quello che predilige, però, è quello argilloso, poiché in grado di trattenere molta acqua, cosa indispensabile per il corretto sviluppo della pianta.

### CARATTERI BOTANICI

**FUSTO** - fistoloso, alto fino a 80-100 cm, di colore verde-grigiastro, con portamento eretto. Ha una sezione quadrangolare con l'interno cavo. Presenta numerose ramificazioni laterali.

**FOGLIE** - ellittiche, leggermente vellutate, alternate e paripennate, senza peduncolo.

**FIORI** - ascellari, di colore bianco con sfumature nere. Si fecondano solitamente in maniera autogama, ossia con il polline dello stesso fiore.

**FRUTTI** - appiattiti, grossi, i baccelli ne contengono dai 2 ai 10.

**USI** - La fava è ricca di nutrienti, ipocalorica (aiuta a perdere peso e stimola il senso di sazietà), utile per gli affetti da parkinson in quanto aumenta i livelli plasmatici di L-DOPA; contrasta la carenza di acido folico ed è usata pertanto per favorire lo sviluppo neurale del feto in gravidanza; abbassano il colesterolo (le fibre ne diminuiscono l'assorbimento e stabilizzano inoltre i livelli di glicemia nei soggetti con resistenza all'insulina) e il glucosio ematico; il potassio contenuto aiuta a contrastare la ritenzione idrica, con effetti positivi per chi ha la pressione alta e/o inestetismo della cellulite.

**STORIA E LEGGENDE** - Originaria dell'Asia, si dice si sia diffusa in Europa già durante l'età del bronzo e del ferro, ma le testimonianze più importanti sono le numerose citazioni di epoca romana e greca. Il primo a nominarla fu Omero nell'Iliade, Pitagora ne diede un giudizio morale, proibendone il consumo ai seguaci, in quanto pare che fosse affetto da favismo, e alcuni sostengono che le fave fossero per i pitagorici la rappresentazione delle porte dell'Ade. Erodoto riferisce invece che i sacerdoti egiziani non potessero mangiare le fave in quanto considerate cibo impuro. Nella storia le fave furono anche utilizzate nelle elezioni dei magistrati, come mezzo di calcolo, suddivise in bianche e nere. Solo così venne a decadere l'ordine di astenersi alle fave, in quanto per Plutarco rinunciare ad esse voleva dire astenersi dal voto. Apicio ne raccontò alcune ricette nel "De Re coquinaria". Nel Medioevo il consumo di fave divenne abitudine delle classi più povere. Con la scoperta dell'America iniziò il declino delle fave a favore del fagiolo.