

2016 Anno Internazionale dei Legumi: Le Fave

Le **FAVE**, nome scientifico **Vicia Faba**, sono il frutto di una pianta erbacea annuale appartenente alla famiglia delle Leguminose; probabilmente originarie dei paesi asiatici vennero poi coltivate da egiziani, romani e greci. I loro baccelli hanno una lunghezza media di circa 20 cm. Al loro interno trovano alloggio i semi ricoperti da una pelle che, a seconda della varietà, presenta un colore diverso: verde, viola o rossastro.

I maggiori paesi produttori di fave sono Germania, Italia e Cina dove questi legumi vengono seminati tra gennaio e marzo per poi essere raccolti nel periodo primaverile, tra aprile e maggio.



Caratteristiche nutrizionali delle fave

Sono composte per l'80% da acqua, 12% da carboidrati, 5,5% da proteine più fibre e ceneri. Tra i minerali contenuti nelle fave troviamo soprattutto calcio, fosforo, sodio, potassio, ferro, magnesio, zinco e selenio. Per quanto riguarda le vitamine, sono presenti la B1, B2, B3, B5 e B6 e la vitamina C.

Quest'ultima facilita anche l'assorbimento del ferro contenuto nelle fave stesse.

Le fave sono tra gli alimenti primaverili più nutrienti perché **ricchi di proteine vegetali e di carboidrati**, utilissimi come fonte energetica. Combattono il colesterolo, contrastano l'anemia e sono utili per la salute dell'intestino, contribuendo all'eliminazione di tossine e scorie. Il consiglio è di mangiarle fresche perché hanno un apporto di calorie più basso.

Proprietà benefiche

Quelle fresche contengono un aminoacido chiamato L-dopa che ha la proprietà di alzare la concentrazione di **dopamina** nel cervello; questa sostanza è presente in alcuni farmaci utilizzati per la cura del morbo di Parkinson.

Lo sai che...

● Più il frutto della fava è maturo e grande, più è consigliato rimuovere da ogni fava la sua pelle prima di gustarla, perché diventa dura e amarognola. Per questo motivo non è molto amata in diverse cucine del mondo, che trovano questa operazione troppo lunga e faticosa.



In cucina: Tagliatelle paglia e fieno con le fave

Una pietanza facile e colorata, ricca e nutriente, da servire ben calda.

Gli ingredienti sono:

• 200 g di fave • 250 g di tagliatelle paglia e fieno • 1 limone • 30 g di burro • 50 g di prosciutto cotto • 100 g di ricotta fresca

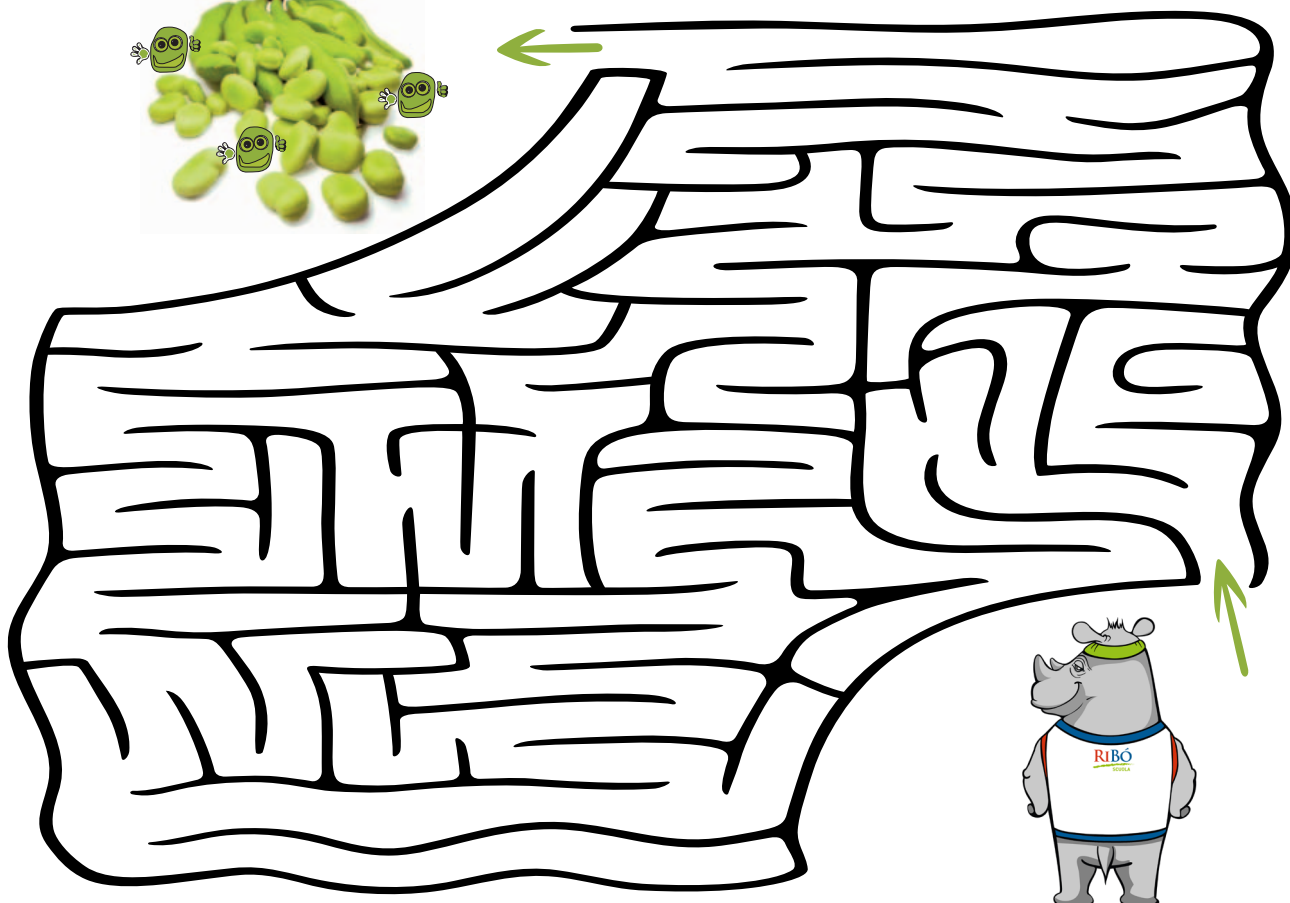
Procedimento: Tritare la scorza di 1 limone non trattato. Lessare 200 g di fave, scolarle e togliere la pellicina. Cuocere 250 g di tagliatelle paglia e fieno per un minuto e scolarle. Sciogliere 30 g di burro in una padella, unire 50 g di prosciutto cotto tritato, 100 g di ricotta fresca, 1 cucchiaino di scorza di limone e le tagliatelle con le fave. Regolare di sale, spadellare e servire subito.





IL LABIRINTO GOLOSO...

Aiuta il Rinoceronte a raggiungere le saporite fave... fai la gara con il tuo compagno di classe!
Pronti, partenza e via!!!



IL CERCAPAROLE...

Usando come iniziali le lettere **F**, **A**, **V** ed **E** vediamo se riesci a trovare una parola per ogni gruppo:

Nomi propri di persona

F _____

A _____

V _____

E _____

Nomi di animali

F _____

A _____

V _____

E _____

Nomi di cose

F _____

A _____

V _____

E _____

Azioni/verbi

F _____

A _____

V _____

E _____



COLORA TUTTE LE FAVE SORRIDENTI...

Colora queste fave sorridenti. Meglio con pastelli per poter sfumare i colori a tuo piacimento...

...LASCIANDO PERÒ IN BIANCO/NERO QUELLA IMBRONCIATA!

