
La fava,cibo povero?

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

I legumi sono a torto considerati un cibo "povero", in gran parte sostituito negli ultimi decenni dalla carne e da altri alimenti di origine animale, considerati più "nobili". Essi, invece, sono delle preziose riserve di proteine, di sali minerali e di vitamine. Oltre alle proteine che, come è noto, servono a formare le cellule e le masse muscolari e si trovano soprattutto negli alimenti di origine animale, i legumi hanno le fibre, tanto importanti per la nostra salute perché favoriscono la peristalsi intestinale, proteggono dalla formazione di alcuni tumori intestinali e contribuiscono alla diminuzione del tasso di colesterolo. Le proteine dei legumi, però, sono carenti di alcuni amminoacidi essenziali: una carenza, questa, a cui si può sopperire consumandoli insieme ai cereali (pasta ecc.). La fava, originaria del Nord Africa, era molto apprezzata nell'antico Egitto: alimento poco consumato in Europa, è molto usato, invece, soprattutto nel lontano Oriente. Il purea di fave secche e decorticate, condito con olio d'oliva ed erbe aromatiche, è un antico piatto tipico tradizionale diffuso nell'Italia meridionale (Puglia e Lucania). La fava è uno dei pochi legumi che si può mangiare anche allo stato fresco senza che si debba necessariamente cuocere. Molto ricca di sostanze nutritive, è energetica, ed ha un ottimo contenuto di minerali (ferro, fosforo magnesio, calcio, potassio) e diverse vitamine (A, B, C, PP, K). Il decotto dei suoi baccelli, poi, secondo la medicina popolare, ha proprietà diuretiche ed antinfiammatorie dell'apparato urinario. Contiene inoltre una sostanza medicamentosa: la levodopa, che è alla base dei farmaci utilizzati per trattamento del morbo di Parkinson. Chi volesse provarne l'effetto ed utilizzare questo legume come supporto della terapia contro il Parkinson deve farlo però sotto controllo del proprio medico curante. La presenza di levodopa nelle fave varia secondo la varietà e l'ambiente di coltivazione: il baccello giovane ed i semi immaturi (verdi) ne hanno la maggiore quantità, mentre semi maturi o secchi ne contengono poca. Infine non devono mai consumare fave le persone, affette da "favismo" (diffuso da noi specialmente in Sardegna), che consiste nella mancanza di un enzima (G6PD): l'ingestione di questo legume da parte di tali persone provoca una grave anemia emolitica (rottura dei globuli rossi). Un test di laboratorio permette di constatare facilmente se si è affetti da questa intolleranza.