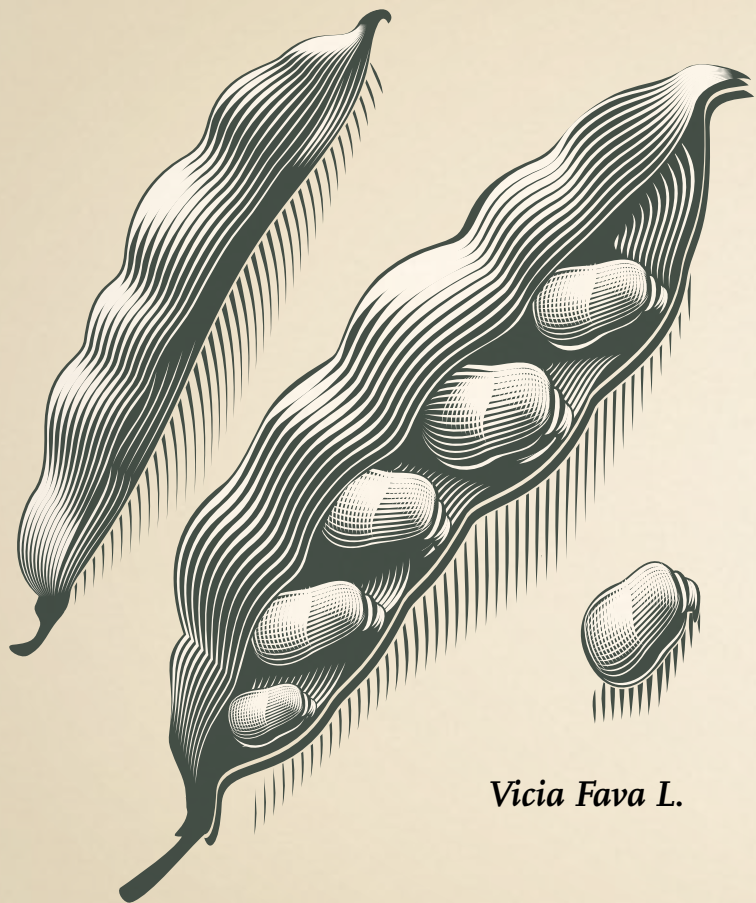


# Fava

ABRIL



*Vicia Fava L.*



**PAAS** Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable



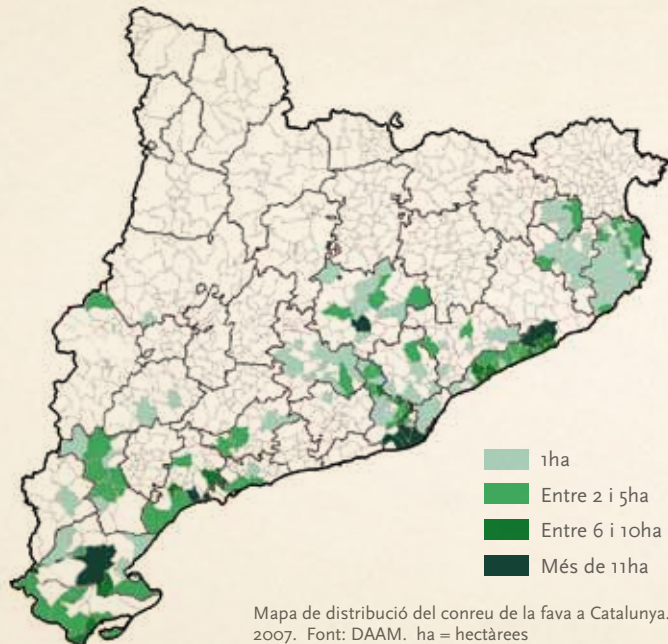
[www.gencat.cat/salut/acsa/](http://www.gencat.cat/salut/acsa/)

[www.uniopagesos.org](http://www.uniopagesos.org)

[www.alicia.cat](http://www.alicia.cat)

## A Catalunya

La favera, pròpia de l'Orient Mitjà, és un conreu mil·lenari dels països mediterranis. A Catalunya les zones hortícoles de la demarcació de Barcelona en són les principals productores, seguides de les de Tarragona. És una planta molt sensible al fred, i les gelades. La flor és molt vistosa i característica, de color blanc amb unes taques negres, i la tavel·la conté entre 6 i 7 llavors comestibles, grosses, comprimides, de color violeta o blanc, segons la varietat. Les varietats més conreades són la Muchamiel, l'Aiguadolça o Sevillana i la Granadina.



## Al mercat

Quan anem a comprar les podem trobar de tres maneres: fresques, en conserva o bé congelades. La temporada de les faves és curta, així que s'ha d'aprofitar. Cal triar-les molt fresques i petites. I si les mengem amb la tavel·la s'han de netejar, tallar-ne les puntes i eliminar els fils que puguin tenir.



## La recepta

*Faves ofegades amb calamars*



### Ingredients per a 4 persones:

- 1 kg de faves desgranades
- 4 calamars mitjans
- 4 cebes tendres
- 1/2 alls tendres
- 1/2 manat de menta fresca
- 1/2 fulla de llor
- Julivert
- 1 copeta d'anís o de vi dolç
- Sal, oli d'oliva

### Elaboració:

- Netegeu els calamars i trossegeu-los.
- Peleu i trinxeu les cebes i els alls.
- En una cassola amb un raig d'oli, ofegueu lentament la verdura.
- Afegiu-hi els calamars. Saleu-ho i deixeu-ho coure a poc a poc.
- Afegiu-hi les herbes aromàtiques i les faves. Reserveu unes fulles de menta per al final.
- Remeneu-ho tot plegat i afegiu-hi el licor. Saleu-ho una mica.
- Afegiu-hi una mica d'aigua, tapeu-ho, si pot ser amb un paper parafinat al damunt i la tapa.
- S'ha de coure uns 10-15 minuts segons la mida i tendresa de les faves.
- Serviu-ho amb la menta pel damunt.



## “Algú ho havia de dir”



A Catalunya la persona que troba la fava que hi ha dins del tortell de Reis ha de pagar-lo, però això és sinònim de bona sort, tal com ho recull l'escrit que ho acompanya: “Si la fava tu has trobat, paga el tortell sens recança i no perdis l'esperança, seràs afortunat”. Aquest costum té l'origen en una celebració romana, on s'escollia el rei de la festa i se li entregava una fava. Posteriorment, la influència del cristianisme va fer-ho evolucionar cap el Dia de Reis amb el tortell.

AB

## A l'abril

**Quins altres productes de temporada podem consumir durant aquest mes d'abril?**

**Verdures:** all tendre, api, borratja i espàrrec de marge.

**Fruïtes:** maduixot i taronja sanguina.



## Malbaratament O

**Sempre ens hem de fixar amb la data de caducitat dels productes.**

Quan comprem un producte en conserva o congelat és molt important que ens fixem en la data que hi ha a l'etiqueta, ja que és la manera d'assegurar-nos que consumim un producte en condicions. Si no tenim pensat consumir el producte aviat, hem de buscar el que tingui la data més llunyana respecte del dia que pensem consumir-lo; així evitarem de llençar-lo. En cas de productes que es fan malbé de seguida és molt millor comprar-los el mateix dia que els consumim.

# Fava

*Vicia Fava L.*



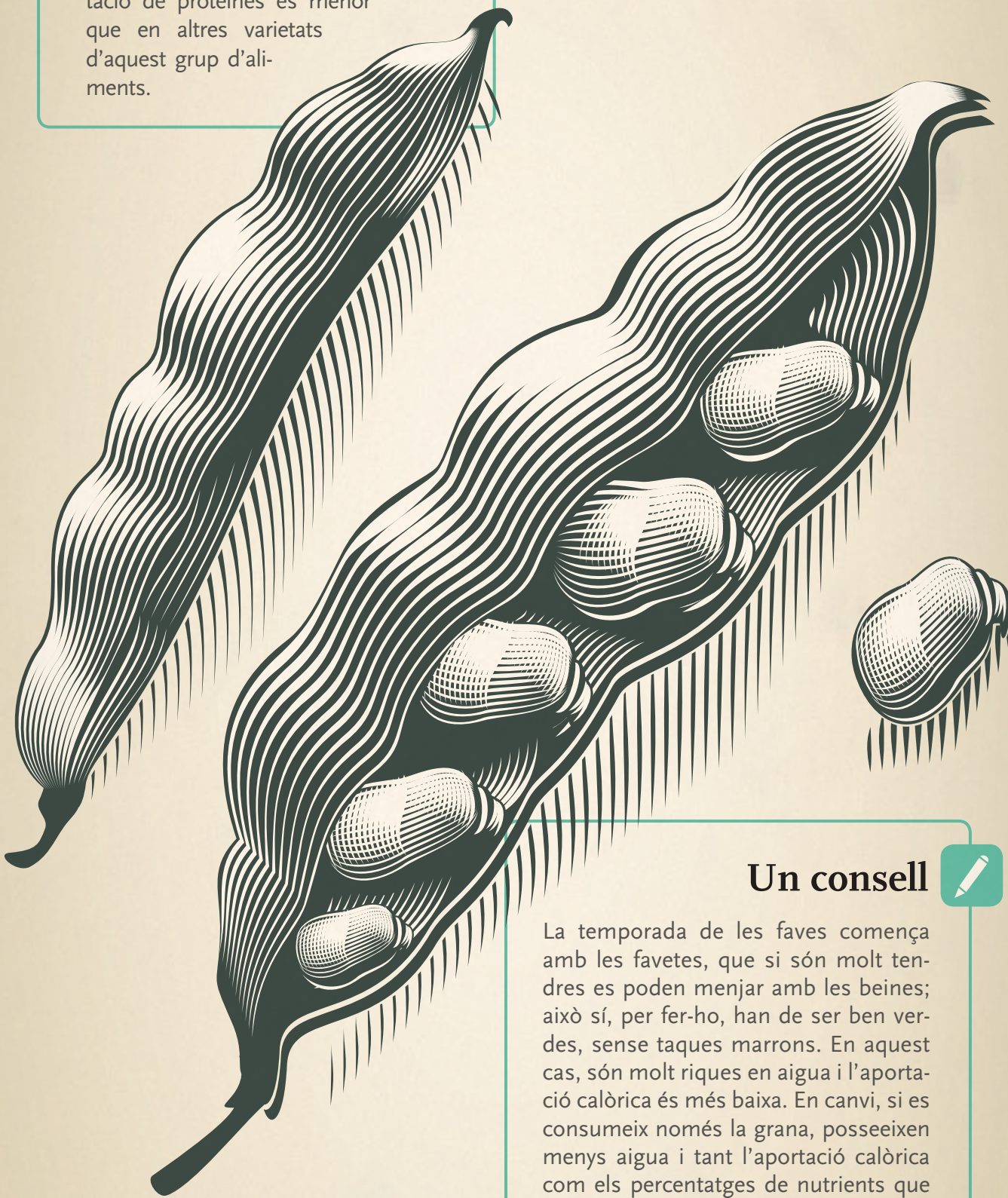
## Beneficis nutricionals

Les faves són una font molt bona de fibra i de vitamines com l'àcid fòlic i la vitamina C (fins i tot quan són cuites). També contenen diversos minerals i unes substàncies denominades flavonoides, a les quals s'atribueix un efecte de protecció cardiovascular. Tot i ser considerada un llegum, l'aportació de proteïnes és menor que en altres varietats d'aquest grup d'aliments.



## Què es consumeix?

La fava és la llavor del fruit de la favera, *Vicia faba*. De les faves se n'aprofita tot i si són tendres es poden cuinar fins i tot les beines.



## Un consell



La temporada de les faves comença amb les favetes, que si són molt tendres es poden menjar amb les beines; això sí, per fer-ho, han de ser ben verdes, sense taques marrons. En aquest cas, són molt riques en aigua i l'aportació calòrica és més baixa. En canvi, si es consumeix només la grana, posseeixen menys aigua i tant l'aportació calòrica com els percentatges de nutrients que contenen, lògicament, s'incrementaran. Quan és temporada no ens ha de fer mandra comprar les faves amb la tavella i pelar-les i desgranar-les. Si es mengen fresques en comptes de congelades, el gust és molt diferent.

## El millor moment per consumir

Millor època de consum

GN

FB

MÇ

AB

MG

JN

JL

AG

ST

OC

NV

DS

## Refrany

No pintar fava. (No tenir res a veure, no pintar-hi res, no demanar-te l'opinió).



## Fals mite

La fava no té res a veure amb les Fabes que és un tipus de fesol, gran i semblant a una fava.

