

Fave, energia per la mente!

Le fave sono state utilizzate dall'uomo come alimento fin da tempi remoti.

Numerosi sono i riferimenti alle fave nell'epoca Romana e Greca.

Durante il MedioEvo, le fave costituivano un alimento molto diffuso fra le classi più povere, ma successivamente andarono mano mano cedendo il posto ai fagioli, dopo la scoperta del nuovo continente e l'importazione di nuove varietà di questi ultimi.



PROPRIETÀ

Sono ricche di salutari fibre, proteine vegetali, vitamine A, gruppo B, C, E, Ferro, Magnesio, Potassio, Fosforo, Sodio, Calcio. Sono energizzanti, depurative e toniche. Adatte agli sportivi, ai bambini debilitati, a chi soffre di debolezza e depressione da cambio di stagione, nei casi di affaticamento fisico e mentale. Le fave svolgono un'azione energizzante, tonica e diuretica, oltre che lassativa grazie alle fibre in esse contenute. Sono indicate nel caso di infezioni all'apparato urinario, nelle calcolosi.

Sono un must per chi consuma poca carne e latte o è vegetariano in quanto le sostanze nutritive sono ben assorbite dall'organismo. In effetti le fave, se ben masticate possono essere considerate un vero e proprio integratore, in particolare per la sinergia tra vitamine B e sali minerali, che assicura una dose di energia in più, a chi si sente stanco.

Il ferro delle fave fresche e' facilmente assimilabile e apportano anche una sostanza molto particolare, la Levo-Dopa, un intermediario della sintesi della dopamina, importante neurotrasmettitore sintetizzato dal nostro corpo, la cui carenza è causa del Morbo di Parkinson.

Un'alimentazione ricca di leguminose viene usata per abbassare il colesterolo e la glicemia elevata, per aumentare l'equilibrio dello zucchero ematico nei diabetici e per proteggere da molti tipi di cancro.



Infine vogliamo segnalare che esiste una malattia genetica: il favismo, che comporta crisi emolitiche (distruzione dei globuli rossi) con ittero, quando i soggetti che ne sono affetti assumono fave o ne inalano i vapori. La malattia si può diagnosticare preventivamente tramite analisi del sangue.

Foto scattate nel maggio 2014

Azienda Agricola "Il Gelsco"