

ANTONI PINYA



ALIMENT DE PROXIMITAT: FAVA

Les faves, *Vicia faba*, pertanyen a la família de les fabàcies, originàries d'Orient Mitjà, des d'on se'n va estendre el cultiu als països que delimiten la franja mediterrània. Existeixen des de fa mil·lennis, com han posat de manifest nombroses restes arqueològiques que daten de l'Antic Egipte. Els romans i els grecs també varen ser grans consumidors de faves, i tant les menjaven crues com les utilitzaven per fer pa. Les faves representaven la llavor de la terra, l'embrió. En certa manera, aquest simbolisme ha arribat fins als temps actuals, on encara es conserven tradicions tan arrelades com la fava amagada en el tortell de Reis. Són una font excel·lent de proteïna vegetal, però, com en la resta de llegums (lenties, faves, ciurons, etc.), és una proteïna incompleta que es complementa amb les dels cereals i els derivats, per la qual cosa interessa combinar ambdós tipus d'aliments en l'alimentació diària, amb l'objectiu d'augmentar la qualitat proteica de la dieta. De fet, moltes receptes de llegums inclouen cereals entre els ingredients, tals com els ciurons amb pasta, les lenties amb arròs o qualsevol plat de llegum que es consumeixi amb pa. Els nutrients més abundants de les faves són els hidrats de carboni, i destaquen per l'aportació de fibra, minerals i vitamines. El ferro que conté en millora l'absorció si es consumeixen altres aliments rics en vitamina C en el mateix menjar, d'aquí que es recomani acompanyar els plats de llegums amb hortalissa crua o fruita de postres. Els llegums són aliments bàsics en patrons d'alimentació saludables. Un percentatge petit de la població dels països mediterranis, per causes genètiques, presenta dèficit d'un enzim que pot donar lloc a un trastorn conegut amb el nom de favisme, en què consumir aquest llegum provoca una anèmia severa per destrucció dels glòbuls vermells. Els llegums principals consumits per l'home com a aliment i amb representació a gairebé tots els climes són les lenties, els ciurons, les mongetes, les faves, la soja i els tramussos.

28 Fava pelada (versió vegetal)

ELABORACIÓ:

Posam les faves en remull durant 24 hores. Les colam i les posam a coure a una olla amb dos litres d'aigua. Durant la cocció, retiram l'espuma que es generi. Quan comenci a bullir, hi afegim les cebes i els alls, tot tallat molt prim, a més del comí, una mica de sal, el pebre bord i la cúrcuma. Mantenim la cocció a foc moderat, remenam de tant en tant fins que les faves siguin cuites. Una vegada siguin blanques, retiram l'olla del foc i passam tot el conjunt pel passapuré o per una batedora i rectificam de sal si fos necessari. Ho posam de nou a foc moderat i afegim al puré mig tassonet d'oli d'oliva, el coriandre o el julivert picat molt prim i els espinacs nets tallats en trossos regulars. Prolongam la cocció devers tres minuts i vigilam que no s'aferri al fons.



INGREDIENTS

per a 4 persones

- 300 grams de faves seques pelades
- 2 cebes
- 1 manat d'espinacs
- 1 manat de coriandre o julivert
- 1 culleradeta de comí mòlt
- 1 culleradeta de cúrcuma
- 4 grans d'all
- 1 culleradeta de pebre bord dolç o coent
- Oli d'oliva
- Sal

SUGGERIMENTS:

Una manera d'avançar l'elaboració és usar l'olla de pressió o bé adquirir en el mercat les faves ja cuinades, evitam així posar-les en remull i acurçam el temps de cocció.

Una altra alternativa seria ofegar la ceba, l'all i el pebre bord amb un raig d'oli i agregar-ho a l'olla.