

FAVES

Calories

Les faves tendres proporcionen 112 calories per cada 100 grams.

Les seques, 217.

Alcalinitat

Té un predomini alcalí de el 51%



Efectes sobre l'organisme

Les faves tendres són un aliment sa i de digestió lleugera .

Les faves seques, si bé han perdut la seva vitamina C, són riques en hidrats de carboni, ferro i calc , pel que resulten molt nutritives, però tenen l'inconvenient que poden donar lloc a flatulències.

El factor col-lima contingut en les baies tendres és una substància lipòtropa que juga un paper preponderant en el metabolisme dels greixos i actua contra la degeneració adiposa del fetge i contra l'adherència de colesterol a les artèries.

Qui pot menjar

Les faves tendres convenen a tota classe de persones, digerint-les fàcilment fins i tot les d'estómac delicat. Convenen, sobretot, als sedentaris, restrets, obesos, etc .

Els qui no han menjar

Per la seva riquesa en purines, les faves estan prohibides als qui pateixen gota, i , per la seva riquesa en hidrats de carboni, als diabètics que, en canvi, podran menjar faves tendres amb moderació.



Manera més recomanable de menjar

Les faves molt tendres poden menjar-se, com s'ha indicat, amb la seva baia, tal com es fa amb els fesols verds. Només cal, per això, prolongar una mica el temps de cocció.

Les faves tendres resulten excel·lents menjant-les crues, com entremès, assaonades amb sal gruixuda.

Cuïtes poden preparar de les més variades maneres (amb mantega, crema de llet, estofades, etc.) Si en cuire se'ls afegeix un ram de sajolida (sajolida), el seu sabor és enriquidor.

Sajolida-Ajedrea

Maneres de conservació.

Antigament , l'única manera de conservar- era deixant assecar.

Aquesta planta, conreada ja a l'antiga Mesopotàmia, va passar a Egipte, Roma i més tard a tots els països d'Europa gràcies a aquest sistema de conservació .

Modernament es conserven en estat fresc gràcies a la refrigeració, el que permet disposar d'aquest aliment durant tot l'any .