



LA "VICIA FABBA"

*Convegno Alimentazione & Salute
ROMA – I.S.S. "Aula Pocchiari" 9 – 05 – 2008*

IPSSAR "P. Artusi" – Chianciano terme (SI)

La VICIA FABA

- Elemento povero della cucina tipica Toscana;
- Tipico legume della dieta mediterranea;
- Da inserire ogni giorno nella propria dieta perché ricco di qualità nutrizionali ed organolettiche

La sua storia e le sue “leggende”

- Dal grande Pitagora che fuggiva dai suoi sicari nascondendosi nei campi di fave ...



- ...Ai latini che se ne cibavano in quanto dono dei morti ai vivi e auspicio di buona raccolta....



- Come simbolo di fertilità e buon auspicio nei Romani ...



➤ Fino a scomparire nel medioevo



➤ *E ricomparire pienamente nel 1970
all'interno della dieta mediterranea*



Menu

- ✓ *Fave con noci, pecorino e miele su letto di radicchio verde.*
- ✓ *Zuppa di fave e lenticchie*
- ✓ *Spezzatino di agnello con fave*
- ✓ *Sufflè di fave con salsa di vaniglia aromatizzata alla cannella*

La ricetta della tradizione

- ***Purea di fave secche***
- 500g di fave secche decorticate
- 500g di mele e\o 250g di fichi
- 4 cipolle
- 5 cl di olio di oliva extravergine
- 4-5 foglie di salvia fresca
- Sale q.b.

Procedimento

- La sera prima:lavare e mettere a bagno le fave.
- Il giorno dopo:mettere le fave nella pentola e ricoprirle d'acqua fredda.Dare un primo bollore.Scolare,mettere nella pentola con acqua bollente e cuocere finchè si sbriciolano sotto le dita.Scolare e passare al setaccio per ottenere un purè vellutato e aggiungere il sale.

- Sbucciare e tagliare a rondelle le cipolle. Sbucciare e tagliare a fettine sottili le mele.
- Scaldare l'olio in una padella e rosolarvi le cipolle a fuoco lento. Quando sono semi-cotte, aggiungere le mele e la salvia e cuocere a fuoco lento per circa 15-20 minuti.
- Servire caldo.



I suoi valori nutrizionali

Nutrienti	Unità	Valore per 100 g	Numero di campioni	Errore std.
Principali				
Acqua	g	10.98	100	
Calorie	kcal	341	0	
Calorie	kj	1425	0	
Proteine	g	26.12	104	
Lipidi	g	1.53	101	0.113
Ceneri	g	3.08	102	
Carboidrati (per differenza)	g	58.29	0	
Fibre	g	25.0	0	
Zuccheri	g	5.70	0	

Minerali				
Calcio, Ca	mg	103	31	
Ferro, Fe	mg	6.70	30	
Magnesio, Mg	mg	192	10	
Fosforo, P	mg	421	29	
Potassio, K	mg	1062	8	61.434
Sodio, Na	mg	13	5	
Zinco, Zn	mg	3.14	10	
Rame, Cu	mg	0.824	10	
Manganese, Mn	mg	1.626	8	0.148
Selenio, Se	mcg	8.2	0	

Vitamine				
Vitamina C, acido ascorbico	mg	1.4	1	
Tiamina (B-1)	mg	0.555	11	
Riboflavina (B-2)	mg	0.333	12	
Niacina (B-3)	mg	2.832	11	
Acido pantotenico (B-5)	mg	0.976	8	0.07
Vitamina B-6	mg	0.366	8	0.01
Folati, totale	mcg	423	8	33.794
Acido folico	mcg	0	0	
Folato, alimentare	mcg	423	8	33.794
Folato, DFE	mcg_DFE	423	0	
Vitamina B-12	mcg	0.00	0	
Vitamina B-12, aggiunta	mcg	0.00	0	
Vitamina A, UI	UI	53	0	
Vitamina A, RAE	mcg_RAE	3	0	
Retinolo	mcg	0	0	
Vitamina E (alpha-tocoferolo)	mg	0.05	0	
Vitamina E, aggiunta	mg	0.00	0	
Vitamina K (fillochinone)	mcg	9.0	0	

Lipidi			
Acidi grassi, saturi	g	0.254	0
4:0	g	0.000	0
6:0	g	0.000	0
8:0	g	0.000	0
10:0	g	0.000	0
12:0	g	0.004	0
14:0	g	0.002	0
16:0	g	0.204	0
18:0	g	0.031	0
Acidi grassi, monoinsaturi	g	0.303	0
16:1 non differenziato	g	0.002	0
18:1 non differenziato	g	0.297	0
20:1	g	0.000	0
22:1 non differenziato	g	0.000	0
Acidi grassi, polinsaturi	g	0.627	0
18:2 non differenziato	g	0.581	0
18:3 non differenziato	g	0.046	0
Colesterolo	mg	0	0
Fitosteroli	mg	124	0

Si ringrazia...

• *La
invito*



per il gentile

La relatrice: Cliò Rossetti



La 5ª Ristorazione e il prof. Campanini



- *La prof.ssa Patrizia Ciolfi per l'aiuto nella relazione;*
- *gli alunni Mirko Vaselli&Umberto Di Renzone per la presentazione;*
- *Cinzia Goracci per l'aiuto nella realizzazione della presentazione.*

