

LA “VICIA FABBA”

La VICIA FABBA

- 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**



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 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 finché 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_DF E	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_RA	3	0	

	E				
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 ringraziano

FIMMG per il gentile invito;

Cliò Rossetti la relatrice;

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.

IPSSAR "P.Artusi" – Chanciano Terme (SI)