

1 MAGGIO: COLDIRETTI, MILLE TONNELLATE DI FAVE IN TAVOLA

30 Aprile 2011

ROMA - Sono oltre mille le tonnellate di fave fresche consumate in occasione della Festa del primo maggio soprattutto nelle regioni del centro Italia spesso nel tradizionale abbinamento con il pecorino.

E' quanto afferma la Coldiretti in occasione dell'iniziativa su come 'Come è cambiato il picnic degli italiani in 50 anni', a Roma, dove è intervenuta una folta delegazione di pastori sardi anche per rilanciare il consumo del formaggio tipico colpito da una grave crisi.

"L'abbinamento fava-pecorino unisce - sottolinea la Coldiretti - due prodotti della tradizione agroalimentare nazionale conosciuti entrambi fin dal tempo degli antichi romani ed è irrinunciabile in molte regioni come Lazio, Marche, Umbria, Abruzzo e Molise".

Proprio per questo, la Coldiretti ha presentato il primo kit da picnic a km zero con fave, pecorino, vino, acqua oltre ad una tovaglietta e bicchieri e posate in plastica biodegradabile, per un totale di 5 euro l'uno che verrà distribuito in anteprima domenica 1 maggio, a Roma, in occasione della beatificazione di Giovanni Paolo II, nell'ambito dell'iniziativa 'Campagna Amica' all'Auditorium.

Se per i pecorini sardo e romano i prezzi dovrebbero essere in calo, poiché il latte viene sottopagato ai pastori, i prezzi delle fave - sottolinea la Coldiretti - sono sostanzialmente stabili e variano tra 1,5 e i 2,5 euro al chilo.

Per garantirsi un prodotto di qualità, la Coldiretti consiglia di accertarsi al momento dell'acquisto che il baccello delle fave sia turgido, di colore brillante e senza macchie, lucido e di forma regolare.

Ad autenticarne la qualità e, in particolar modo, la freschezza, è, secondo la Coldiretti, "lo schiocco che deve fare il baccello quando lo si spezza. Le fave sono ricche di proteine, fibre, vitamine A, B, C, K, E, PP e sali minerali, hanno una riconosciuta azione di drenaggio dell'apparato urinario e tra i legumi sono i meno calorici: per 100 grammi di fave fresche l'apporto energetico è di sole 37 chilocalorie".

"Gli unici a dover stare lontani dalle fave - conclude la Coldiretti - sono gli affetti da favismo, una malattia genetica ereditaria dovuta alla mancanza dell'enzima G6PD (glucosio-6-fosfato deidrogenasi) con manifestazioni a carico dei globuli rossi".