

Fava de Bétera

Vicia faba L.
Lleguminoses



Informació general i cultural

Les faves són un cultiu antic que ens interessen perquè són un aliment de bona qualitat per la taula en primavera, el fullatge és molt bo com a farratge per a animals de camp i perquè són bon precedent per a les exigents plantes d'estiu, ja que deixen la terra en bones condicions de fertilitat per la seua capacitat de fixar nitrogen atmosfèric.

La fava de Bétera és encara una varietat molt apreciada a les comarques valencianes. Asseguren els llauradors i les llauradores veteranes que les seues faves són especialment dolces i saboroses, fet que fa que altres llauradors la busquen sovint. La selecció al llarg de més de cent anys d'aquesta varietat ha donat lloc a baines llargues amb set o huit faves.

Informació agronòmica

Són plantes poc exigents quant a la terra, tot i que no els agrada l'aigua excessiva ni la sequera forta. Tampoc necessiten fertilització prèvia. Se sembren quan hi ha saó i no es torna a regar fins que no neixen les plantes. Prestarem atenció al pugó i als fongs si hi ha excés d'humitat. Se sembla entre setembre i novembre, com diu la dita «El millor favar és el plantat pel Pilar». La mata d'aquesta varietat és de port erecte, amb prou resistència a doblegar-se.

Informació organolèptica i nutricional

Podem aprofitar les faves com a baines verdes tendres, molt alimentàries i fàcils de digerir, o pel gra, tendre o sec. Aquelles oblidades en la mata que tenen el gra massa dur es deixen granar fins que apareix la cella negra i es mengen bullides, amb sal i herba-sana.

Les faves són un aliment molt complet i nutritiu pel seu contingut en hidrats de carboni i fibra. Combinada amb cereal fan una excel·lent aportació de proteïna vegetal. Contenen també un alt nivell de vitamines, en especial d'àcid fòlic i vitamina B1, que ens ajuden en l'etapa d'embaràs i lactància, i en períodes d'estrès i depressió.

[Clic ací per a visualitzar més fotografies](#)

Informació tècnica

Alçària de la mata:	120 – 130 cm
Alçària de les baines més baixes:	60 – 70 cm
Color de la baina:	Verd clar brillant
Longitud de la baina:	28 – 32 cm
Grans per baina:	6 – 8
Pes de 100 llavors seques:	~ 180 g

Calendari

G	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
								●	●	●	
		●	●								
				●	●						

- Sembrada directa
- Recollida
- Maduració llavors

