

# FAVES

## *Vicia faba* L.

[Sp. Pl. 2: 737 (1753)]  $2n=12$



Làmina: THOMÉ, OTTO WILHELM



### NOMS POPULARS

- Alemanys:** Ackerbohne/Dicke bohne / Faberbohne/ Favabohne / Grosse bohne / Pferdebohne / Puff-bohne / Saubohne / Schweinsbohne / Viehbohne
- Anglès:** Faba bean/Broad bean/Bell bean / Dwarf broad bean / Faba bean / Fava bean / Field bean / Habas / Tic bean
- Àrab:** لڧول/الباقلاء / الفول المدمس / باقلاء
- Aragonès:** fabas, habas, abera, faba, fabera, haba.
- Armeni:** Բսլլա
- Bable:** cigarranchos, fabes de mayu, fabones, h.aba caballar, h.abas, h.abas de mayu, h.abas negras, h.abonas, h.abonas de mayu, haba.
- Basc/Euskera:** aba, abañó, baba, baba beltz, baba handi, baba zuri, babá.
- Castellà:** Haba/Habas/ alvera, faba, fabera, fabes, fabolines, fabones, haba blanca, haba caballar, haba caballuna, haba castellana, haba cochineria, haba común, haba de Castilla, haba de Cullar, haba de colmillo, haba de puercos, haba encarnada, haba gorda, haba grande, haba gruesa, haba mediana, haba moruna, haba negra, haba panesca, haba panesqueta, haba paniega, haba panosa, haba porcuna, haba porquina, haba redonda, haba tarraconense, haba Tarragona, habas caballares, habas de Mayo, habas gordas, habas panosas, habera, habita, habita de Navarra, habones, habuca, habuco, jaba, jabas, jabas pelúas, jaruga, tabilla
- Català:** Fava/Faves/ Favera/ favolí, favonera, favó/cotes, fava de cella negra , faves mascles.
- Danès:** Hestebønne/Valsk bønne



<b>Eslovac:</b>	Bob / Grašica - bob
<b>Esrtonià:</b>	Pölduba
<b>Finlandès:</b>	Härkäpapu
<b>Francès:</b>	Fève
<b>Gaèlic:</b>	Pónaire leathan
<b>Gal·lès:</b>	Ffeuen y gerddi/Ffâen / Ponar
<b>Gallec:</b>	faba, faba castellana, faba loba, fabaca, faballón, fabas lobas, fabeca, fabera, faboca, faboco, fabons, fabón, fava, favallón, faveira, feixoca, herbella, pedrolo, zoca.
<b>Grec:</b>	Κουκιά/Κουκι / Κύαμος η φάβα / Φάβα
<b>Hebreu:</b>	פול
<b>Holandès:</b>	Tuinboon
<b>Hongarès:</b>	Lóbab/Disznóbab / Laposbab / Lóbükköny
<b>Islandès:</b>	Bóndabaunir/Hestabaunir / Velskar baunir
<b>Italià:</b>	Fava
<b>Japonès:</b>	ソラマメ/そらまめ
<b>Kurd:</b>	Keşol/Baqil / Beqilk / Beqle
<b>Nepalès:</b>	बकुल्ला सिमी
<b>Noruec:</b>	Hestebønne/Baunevikke / Bondebønne / Bønnevikke / Fababønne / Favabønne
<b>Persa/Farsi:</b>	باقلا
<b>Polonès:</b>	Bób/Wyka bób
<b>Portuguès:</b>	Fava/Faveira/ faba, fabeira ordinaria, fava cavalinha, fava de Holanda, fava de mazagão, fava ordinária, fava roxa, favallón, favas, faveir, feixoca.
<b>Rus:</b>	Боб садовый
<b>Serbi:</b>	Боб/ Bob
<b>Suec:</b>	Bondböna
<b>Turc:</b>	Bakla
<b>Txec:</b>	Bob obecný
<b>Ucraïnès:</b>	Біб кінський/Біб звичайний
<b>Xinès:</b>	蚕豆/胡豆/hu dou

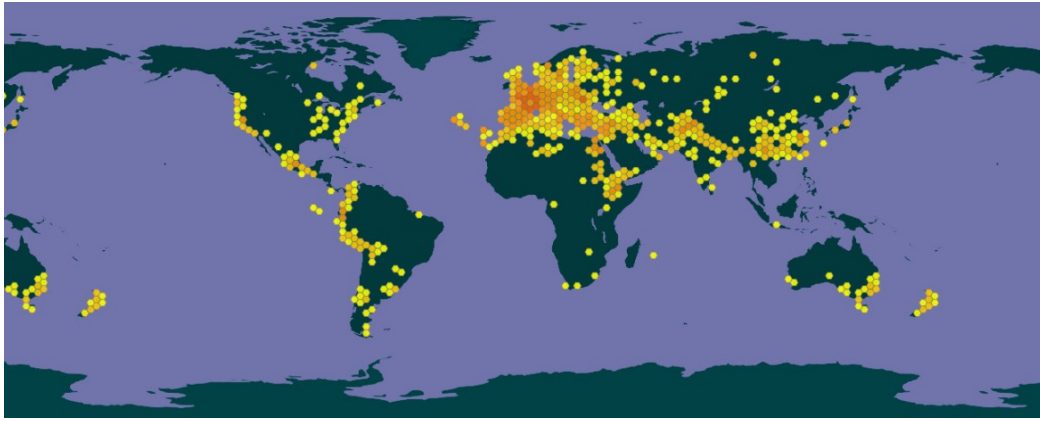
### **DESCRIPCIÓ BOTÀNICA**

Fulles superiors sense circells, amb 1-3 parells de folíols de 10-35 mm d'amplada. El gènere *Vicia* es distingeix dins la família de les Lleguminoses per tenir els estams diadelfs (en dos grups), llegums no torulades o arrosariades, fulles 1-3-paripinnades i pecíol comú aristat, estípula ampla, dentada, tacada: i tub dels estams truncat obliquament. Flors de fins a 4 cm de longitud, blanques amb una taca fosca a les ales i ratlles fines del mateix color a l'estendard. Calze amb dents desiguals, els dos superiors curts i connivents. Llegum de 10-30 × 2-3 cm amb 2-9 llavors dins, reniformes, primer verd clar, després color verd bronze o morat o negrós, amb una ratlla (hílum) negre), en total de 1-2 grams. Rels blanquinoses fines però força llargues, carregades de nòduls de bacteris nitrificants. Planta de fins a 160 cm d'alçària, glabrescent.

### HÀBITAT, DISTRIBUCIÓ GEOGRÀFICA I CULTIU

Originària del Nord d'Àfrica (derivant de la silvestre *Vicia pliniana*) es cultiva a bona part del món, en especial a Europa.

<https://www.infoagro.com/hortalizas/haba.htm>



*Vicia faba* al món, segons GBIF

### **LITERATURA I ESOTERISME**

La Nit de Sant Joan es posen tres faves sota el llit. Una pelada, l'altra a mig pelar i l'altra sense pelar. A la mitja nit a les palpentres s'agafa una de les faves. Si és la pelada seràs pobre. Si és la sencera, seràs ric. Si és la mig pelada, seguiràs com ara.

«Això són faves comptades». Era costum els divendres a la tarda decidir un munt de qüestions als pobles medievals entre els caps de família reunits en assemblea democràtica. Les votacions es realitzaven posant una fava (negra o blanca) dins un sac.

«*En todas partes cuecen habas, y en mi tierra a calderadas*». Significa que coses mal fetes passen a totes les famílies.

«*Entre haba y haba, pata de cabra*».

«*Habar con plumeros, perdido el tiempo y el dinero*». *Verbascum sp.*

«*El sol en la era y la lluvia en el habar*».

«*Agua, Señor, para mis habas en flor*».

«*Habas en flor, locos en vigor*».

«*Habas, las más caras, cerezas. Las más baratas*».

«Cada fava té el seu corc, menys la meva que en té dos».

«No podia dir ni fava».

«Aquesta noia és una fava».

«Treure faves d'olla». Estar ja recuperat d'una malaltia.

«Déu dona faves a qui no té queixals».

«Qui vulgui tenir un bon favar, sembri les faves per la Mare de Déu del Pilar».

«Per Sant Sever, les faves a fer». Sant Sever se celebra el 6 de novembre.

«Per Sant Simó i Sant Judes, faves orelludes». 28 de Octubre.

«En ploure dius en març plou faves».

«Pel maig, faves al sac».

«Quan la fava fa cloc, nostre amo, no estic enlloc».

«per Sant Martí, ni faves ni vi».

La història del pagès Sant Medir dient que el bisbe (Sant Sever) que perseguien els romans havia acabat de passar pel camp quan les faves acabaven de ser sembrades i els soldats romans veien que el favar ja era alt i florit és una transliteració d'una llegenda molt més antiga, de l'Antic Egipte. La llegenda barcelonina continua, segons els pagesos actuals, afirmant que el bisbe es va amagar vora la font que du els seu nom dins una bardissa que per miracle va desprendre's de les punxes per no ferir el seu cos. El Calendari de l'Art del Pagès (1878) continua la llegenda amb el martiri al Castrum Octavianum (actual Sant Cugat) del pagès i del bisbe. Es veu que els soldats, tot i dir la

veritat el pagès, es creien que es burlava d'ells. Curiosament allí molt a la vora se celebraven els jocs florals (nocturns i desinhibits) les nits prèvies a la meitat del mes de maig, en honor de la deessa Flora, adorada pels romans des del segle XVIII a.C. El 1828 el pastisser i former de Gràcia JOSEP VIDAL I GRANÈS va prometre anar en pelegrinatge cada a any a l'ermita de Sant Medir a Collserola ja que s'havia curat d'una malaltia terminal al beure aigua de la font de l'ermita. Cada any que hi anava repartia faves a la gent que el mirava o caramels. Actualment es fa el pelegrinatge en camions —abans en cavalls guarnits— des de la plaça de la Vila de Gràcia i la de Sarrià (i altres barris) el 3 de Març. A l'ermita se celebra un ofici religiós i en acabat es fan ofrenes i un gran dinar. A més, molts santcugatencs aprofiten aquell dia per fer la visita a l'ermita a portes obertes. Al tornar cap a Barcelona els pelegrins llencen caramels pels carrers per on passen des de dalt els camions.

La fava posada dins el tortell de reis s'hi posa com a broma per donar a entendre qui qui es troba la fava al tros que li han donat ha de pagar el pastís.

### **POSSIBLE TOXICITAT**

El favisme és una intolerància a les faves que progressivament es pot anar agreujant. Provoca mareig, mal de cap i anèmia. També pot donar-se al·lèrgia al pol·len o a la tavella. Les faves com més tendres més digeribles són. Un cop ja han crescut molt són més indigestes i provoquen molts gasos intestinals.

### **USOS CULINARIS**

Es venen faves tendres, puré de faves deshidratades, i faves ja seques. Se'n fa el puré *falafel* (amb all i julivert).

### **USOS MEDICINALS**

Les fulles convenen per curar petites ferides. Menjar faves convé als qui pateixin varicel·la, amb tos. Fa minva la llet, augmenta la fertilitat sexual, desinflama, frena el cansament, i en cataplasma alleuja el dolor de les picades d'insectes, les galteres i les hemorroides.

Segons DIOSCÒRIDES (segle I), la fava grega produeix aires, és flatulenta, dolenta de pair i provoca malsons; però és apropiada contra a la tos, regenera teixits i, cuita amb vinagre aigualit i menjant-la amb la seva pellofa, reté les disenteries i fluxos del ventre. És apropiada, menjada, contra als vòmits. Es fa menys flatulenta si es llença la primera aigua després de la cocció. La verda senta pitjor a l'estómac i produeix més flats. La farina de fava, en cataplasma, sola o amb farina d'ordi, alleuja les inflamacions per cops i fa que les cicatrius igualin el color; i ajuda a les mames inflamades amb coàguls de llet fent que desapareguin les grumolls de llet. Amb mel i farina de fenigrec resol els abscessos, galteres i contusions oculars. Amb roses, encens i clara d'ou, atura els prolapses d'ulls, els estafilomes i les inflamacions. En remull amb vi, col·loca al seu lloc els ulls contusionats i lesionats. Mastegada i sense pell, com a emplastre adhesiu per frenar fluxos, s'aplica sobre el front; i, cuita amb vi, contra inflamacions venèries; aplicat en cataplasma al pubis dels nens els manté impúbere per molt de temps. Neteja els herpes. Les pel·lofes en cataplasma aconseguen que els pèls depilats quedin atrofiats i febles. En cataplasma amb farina d'ordi, 'alum escindit' i oli vell fa desaparèixer les escròfules. La seva decocció serveix per tenyir la llana. S'aplica directament també per a les hemorràgies de les sangoneres, la pell de la fava, dividida en dues parts, i es col·loca fent força pel seu costat pla.

Segons NICHOLAS CULPEPER (segle XVII), les faves o «beans» són regides per Venus. L'hidrolat (destil·lat aquós) de les flors neteja la cara de barbs, arrugues. També ho poden fer les faves molt tendres. L'hidrolat de les tavelles és molt diürètic i fa eixir els càlculs urinaris. La farina de faves en cataplasma alleuja la inflamació de les ferides, la mastitis; i frena la producció de llet. La farina de faves barrejada amb la de fenigrec i mel redueix bonys per contusions, abscessos a la cara o a les orelles. Aquesta barreja amb fulles de roser, encens i una clara d'ou batuda, aplicada als ulls, els desinflama. I si han rebut un cop, aleshores amb vi afegit també els desinflama. Per aturar la sangada provocada per una sangonera només cal aplicar la pell de la llavor de la fava tendra. Contra les nafres venèries va bé aplicar farina de faves bullida amb vinagre, oli i vi. L'aigua de bullir la pellofa fins a reducció a un terç atura un flux. Les cendres de cremar les pellofes de les tavelles amassada amb llard de porc alleuja el dolor de contusions, lesions als lligaments, inflamació del nervi ciàtic i gota.

- abscessos
- alcoholisme
- arrugues
- barbs
- berrugues
- bonys
- càlculs urinaris
- ciàtica
- cicatrius
- contusions
- diarrea
- disenteria
- esclerosis de taló
- escròfules
- estafiloma de la miopia
- excés de llet
- ferides (amb cel·lulitis)
- fertilitat sexual minvada
- galteres
- gota
- hemorràgia per sangonera
- hemorroides
- herpes
- lligaments lesionats
- mastitis
- nafres venèries
- picades d'insectes
- pirosis o cor-agre (posar-se una fava seca a la boca)
- post-depilació
- prolapse ocular
- pulmonia
- tos
- tumors
- ulls inflamats
- ulls inflats
- varicel·la
- vòmits

### **PRINCIPIS ACTIUS DE LES FAVES**

Valor nutricional per cada 100 g de faves	
Energia 88 Kcal = 368 KJ	
<b>Carbohidrats</b>	17.6 g
• Sucre	9.21 g
• Fibra alimentària	7.5 g
<b>Grasses</b>	0.73 g
• saturades	0.118
• monoinsaturades	0.104
• poliinsaturades	0.342
<b>Proteïnes</b>	7.9 g
<b>Aigua</b>	72.6 g
retinol (vit. A)	17 µg (2%)

• beta-carotè	196 µg (2%)
tiamina (vit. B1)	0.133 mg (10%)
riboflavina (vit. B2)	0.29 mg (19%)
niacina (vit. B3)	2.249 mg (15%)
àcid pantotènic (vit. B5)	0.225 mg (5%)
vitamina B6	0.104 mg (8%)
àcid fòlic (vit. B9)	0 µg (0%)
vitamina B12	0 µg (0%)
vitamina C	3.7 mg (6%)
vitamina D	0 µg (0%)
vitamina E	1.16 mg (8%)
vitamina K	40.9 µg (39%)
Calci	37 mg (4%)
Coure	0.402 mg (0%)
Ferro	1.55 mg (12%)
Magnesi	33 mg (9%)
Manganès	0.661 mg (33%)
Fòsfor	129 mg (18%)
Potassi	332 mg (7%)
Seleni	0.8 µg (2%)
Sodi	25 mg (2%)
Zinc	1 mg (10%)

- 2,6-diamino-purina REL
- 3,5,7-trihidroxil-flavona
- 5-hidroxi-uracil-REL
- 7,3',4'-trihidroxi-flavona
- 7,4'-dihidroxi-flavona
- àcid (+)-7-iso-jasmònic
- àcid 4-hidroxi-benzoic
- àcid aspàrtic
- àcid cafeic
- àcid cianhídric
- àcid cítric
- àcid esteàric
- àcid ferúlic
- àcid fitic
- àcid fumàric
- àcid glicèric
- àcid glutàmic
- àcid jasmònic
- àcid linoleic
- àcid linolènic
- àcid màlic
- àcid mirístic
- àcid oleic
- àcid oxàlic
- àcid p-cumàric
- àcid p-hidroxi-benzoic
- àcid palmític
- àcid palmitoleic
- àcid pantotènic 50 ppm
- àcid pipecòlic
- àcid sinàpic
- àcid sinapínic
- àcids grassos monoinsaturats
- àcids grassos poliinsaturats
- àcids grassos saturats
- alanina
- albúmina
- arginina
- Arsènic 0.2-1.4 ppm
- asparagina
- astragalina
- beta-carotè
- beta-cianoalanina
- beta-sitosterol
- betulina
- biotina
- buteïna
- Calci 220-31150 ppm
- campesterol
- cera
- cistina
- Clor 430-2950 ppm

- colesterol
- colina
- convicina
- Coure 1.5 ppm
- Crom
- cumestrol
- d-hidroxi-lisina
- daïzeïna
- divicina
- dopamina
- epi-catequina
- epi-gal·lo-catequina
- estigmasterol
- estizolamina
- fabatina
- favina
- fenil-alanina
- Ferro 20-100 ppm
- fibra
- fitat
- fitosterols
- foliosidina
- fosfàtids
- Fòsfor 950-5000 ppm
- fructosa
- fructosa
- galactosa
- gal·lo-catequina-(4-alfa-8)-epi-catequina
- gal·lo-catequina-(4-alfa-8)-epi-gal·lo-catequina
- gamma-hidroxi-citrul·lina
- genisteïna
- geraldona
- gibberel·lina A53
- glicina
- glucosa
- glucòsid de DOPA
- grasses
- hexosamina
- histidina
- Iode 0.1-0.6 ppm
- iso-leucina
- jatamansina
- kaempferol-3-rhamnosil-(6'-acetil)-galactòsid-7-rhamnòsid
- kaempferol-7-glucòsid
- kaempferol
- kaempferol-3-(2'-rhamnosil)-galactòsid-7-rhamnòsid
- kaempferol-3-(6'-acetil)-galactòsid-7-rhamnòsid
- kaempferol-3-galactòsid-7-rhamnòsid
- kaempferol-3-O-glucòsid
- L-DOPA 1500-2500 ppm; FLO 11%
- lecitina
- leucina
- leuco-cianidina
- leuco-delfinidina
- lisina
- Magnesi 380-2000 ppm
- Manganès
- manitol
- mati-resinol
- medicarpina
- metionina
- midó
- mucílag
- niacina 15-75 ppm
- orientina
- plastoquinona
- Potassi 2500-13150 ppm
- procianidina B1
- procianidina B3
- procianidina B4
- prolina
- proteïna
- quercetina-3-(6'-acetil)-galactòsid-7-rhamnòsid
- quercetina-3-galactòsid-7-rhamnòsid
- quercetina-triglucòsid
- rafinosa
- salicilats
- saponina
- seco-iso-lariciresinol
- serina
- Sodi 500-2600 ppm
- Sofre 530-3600 ppm
- tirosina
- treonina
- triptòfan
- valina
- vicina
- vignafurà
- vitamina A
- vitamina B1 2-9 ppm
- vitamina B2 1-6 ppm
- vitamina B8
- vitamina C 33'0-1730 ppm
- vitamina K1
- wyreona
- wyreona-àcida
- wyreona-epòxid
- xantalina



