

ISTRUZIONI PER LA COLTIVAZIONE: **FAVE**

(*Vicia faba* L.)



Famiglia: *Fabaceae*
Sottofamiglia: *Faboideae*
Genere: *Vicia*



ORIGINI

La forma selvatica della faba è sconosciuta. Gli scavi archeologici di un insediamento dell'età della pietra vicino a Nazareth, in Israele, risalenti al 6.800-6.000 a.C., hanno rivelato i primi reperti di fagioli di faba. Il Vicino Oriente e l'Algeria sono quindi considerate le regioni d'origine dell'odierno fagiolo di faba. Da qui si è diffusa attraverso il Mediterraneo fino all'Europa centrale. Nei primi secoli dopo Cristo, la coltivazione si è concentrata sulla costa del Mare del Nord, perché il fagiolo faba fiorisce bene anche su terreni salati.



CARATTERISTICHE VEGETATIVE E GENERATIVE

- Annuale
- Altezza della pianta: tra 30 cm e 2 m
- **Fiore:** da bianco con macchia di melanina (il più comune) a bianco-violetto, autoimpollinazione e impollinazione incrociata.
- **Baccelli:** lunghi 8-20 cm e spessi 1-3 cm. Sporgenti e glabri. Un baccello contiene da due a sei semi. Quando i baccelli sono ancora freschi e verdi, i fagioli sono attaccati al baccello dall'ombelico e si nutrono di esso. Non appena i semi del fagiolo sono completamente maturati, i baccelli diventano secchi, fragili e di colore marrone o nero. Se si scuote il baccello, si sente il rumore dei fagioli al suo interno.
- **Semi:** lunghi 0,5-2,5 cm, spessi 4,5-6 mm, inizialmente di colore verde chiaro e, a maturazione completa, di colore che va dal marrone al rossiccio o al verde più scuro.
- **Foglie:** larghe e ovali, lunghe 3 - 10 cm, larghe fino a 4 cm, un po' carnose e glabre. Quando i fagioli sono maturi, le foglie si seccano e diventano marrone-nero.
- **Fusto:** eretto, quadrato, cavo e glabro.
- **Radice:** fittone profondo fino a 1 m, ramificato nella parte superiore. I batteri noduli possono attaccarsi ad essa e introdurre azoto atmosferico nel terreno come fertilizzante naturale.
- Interruzione della coltivazione: solo ogni 4 - 5 anni in un'unica località.



CLIMA E SUOLO

- È preferibile un terreno pesante e argilloso (pH: 6-7) con una buona capacità di trattenere l'acqua.
- Elevato fabbisogno idrico durante la germinazione e nel periodo di fioritura fino alla formazione dei baccelli.
- Preferisce un clima fresco e umido, non tollera periodi prolungati di caldo e aria secca.
- Attenzione alle gelate tardive intorno ai Santi del Ghiaccio (metà maggio). Se la pianta è ancora molto piccola, sopporta meglio il gelo. Ma non appena ha molte foglie, è più sensibile.
- Da ombra parziale a sole.



COLTIVAZIONE

- **In primavera:** da fine gennaio a fine aprile
- **In autunno:** solo varietà resistenti all'inverno

- **Temperatura minima di germinazione:** 3 - 4 °C
- **Distanza tra le piante:** circa 10 cm
- **Distanza tra le file:** circa 15-20 cm
- **Profondità di semina:** 5 - 10 cm, più leggero è il terreno più profondo è il seme
- **Periodo di germinazione:** circa 2 settimane

Suggerimenti:

- Il terreno deve essere leggermente allentato e riempito di compost; in caso contrario, il fagiolo faba non ha grandi esigenze.
- Non è necessario un ausilio per l'arrampicata, a meno che le piantine non si trovino in un luogo molto ventoso.
- I fagioli di Faba devono essere sempre mantenuti umidi, ma non inzuppati d'acqua.
- Rotazione delle colture: Si consiglia di piantare colture ad alto consumo di azoto prima e dopo la fava.



PARASSITI E MALATTIE

- **Afide nero del fagiolo** (*Aphis fabae*): potrebbe infestare i fagioli a partire da maggio, soprattutto se nelle vicinanze si trova una pianta ospite come la palla di neve, la peonia o l'erba medica. Le controparti naturali, come le larve di coccinelle e le vespe itneumoniche, possono tenere a bada gli afidi.
- **Fungo della ruggine:** Un'infestazione può essere riconosciuta da macchie e pustole simili alla ruggine sulla superficie delle foglie. Esistono rimedi per il fungo, ma si consiglia di rimuovere l'intera pianta il prima possibile e di smaltirla tra i rifiuti residui. Il fungo spesso persiste bene nel terreno e quindi i fagioli di faba non dovrebbero essere piantati in questo luogo per un periodo di tempo prolungato.
- **Coleottero del fagiolo di Faba** (*Bruchus rufimanus*): Solo dopo il raccolto si scoprirà se il coleottero è stato attivo. Il coleottero utilizza i semi di fagiolo nei baccelli come una sorta di "incubatrice" per la sua prole. Deposita le uova sui baccelli e le larve penetrano nei semi di fagiolo. Non appena il coleottero è completamente cresciuto, scompare volando via. Rimane solo un foro nel fagiolo. I test hanno dimostrato che non è tossico e che il fagiolo può essere mangiato o usato come seme per la prossima stagione di semina.



RACCOLTA E USI

I fagioli Faba possono essere raccolti sia acerbi/verdi che maturi.




- **Immaturo:** Il tempo di raccolta è di circa 100 giorni dopo la semina, di solito tra metà maggio e inizio luglio, quando i baccelli sono belli turgidi e i fagioli all'interno presentano curve distinte. I fagioli hanno un bel colore verde brillante quando escono dai baccelli. Sono molto gustosi se sbollentati brevemente e se si rimuove l'involucro esterno per arrivare al tenero nucleo di fagioli fondenti.
- **Maturazione:** I fagioli secchi vengono raccolti quando la pianta e i baccelli sono diventati marrone-nero (luglio/agosto). Vengono anche privati dei baccelli e devono essere conservati in un luogo buio, fresco e asciutto. Come legume, sono adatti a molti piatti deliziosi (ad esempio falafel, stufato, spalmabile). I semi sono vitali per circa 5 anni o più, se ben conservati.



ULTERIORI INFORMAZIONI

Attenzione Favismo: Circa l'1% delle persone in Europa centrale presenta il difetto genetico G6PD (glucosio-6-fosfato deidrogenasi), chiamato anche favismo. La semplice inalazione del polline delle piante di fava o il consumo può provocare la rottura dei globuli rossi. I sintomi includono nausea, vomito e diarrea, dolori addominali e vertigini. In caso di favismo, si consiglia di non piantare o consumare fave.

CALENDARIO

	 Semina					 Raccolta							
Varietà estiva	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC	
Varietà resistente all'inverno						raccolta fave fresche		raccolta fave secche		 Semina			
						Raccolta							



Il Global Bean project è una rete europea e mondiale per promuovere ed espandere l'uso dei legumi nelle nostre cucine e la loro coltivazione nei nostri giardini e campi.

Ulteriori informazioni, autori e riferimenti sono disponibili online:
info@globalbean.eu
www.globalbean.eu



Supported by:



Federal Ministry for the Environment, Nature Conservation, Nuclear Safety and Consumer Protection

based on a decision of the German Bundestag