

MANUAL DE CULTIVO: FAVA

(*Vicia faba* L.)



Família: *Fabaceae*
Subfamília: *Faboideae*
Género: *Vicia*

NOMES POPULARES:

Fava, feijão-fava, fava-comum,
feijão-carrapato = forma de grão pequeno,
feijão largo, feijão-cavalo = forma de grão
grande, fava-italiana



ORIGEM

A forma selvagem da fava é desconhecida. Escavações arqueológicas numa povoação da Idade da Pedra perto de Nazaré, em Israel, datada de 6.800 a 6.000 a.C., revelaram as primeiras descobertas de favas e estas eram apenas de grão pequeno. O Antigo Oriente Próximo (atual Médio Oriente) e a Argélia são portanto consideradas as regiões de origem da fava que conhecemos atualmente. A partir daí, espalhou-se pelo Mediterrâneo até à Europa Central. Nos primeiros séculos depois de Cristo, desenvolveu-se um foco de cultivo na costa do Mar do Norte porque a fava prospera mesmo em solos salgados.

Nos tempos medievais, a fava de grão pequeno era um importante alimento básico da população. Durante este período, a forma de grão grande apareceu pela primeira vez. Com a introdução do feijão *Phaseolus* da América Central e do Sul no século 17, o cultivo de favas na Europa diminuiu drasticamente desde então.



CARACTERÍSTICAS VEGETATIVAS E PRODUTIVAS

- Anual.
- **Altura da planta:** entre 30 cm a 2 m.
- **Flor:** branca com uma mancha escura (a mais comum) a branco-violeta, autopolinização e polinização cruzada.
- **Vagens:** tem de 8 a 20 cm de comprimento e entre 1 a 3 cm de espessura. Protuberantes e lisas. Uma vagem contém entre duas a seis sementes. Quando as vagens ainda estão frescas e verdes, as favas prendem-se à vagem pelo umbigo e são alimentadas por ela. Assim que as sementes de fava estão totalmente maduras, as vagens tornam-se secas, quebradiças e de cor castanha a preta. Se sacudir a vagem, poderá ouvir o barulho das favas dentro dela.
- **Sementes:** de 0,5 a 2,5 cm de comprimento, 4,5 a 6 mm de espessura, inicialmente verdes claras e quando totalmente maduras, as cores das sementes variam de castanho a vermelho ou verde mais escuro.
- **Folha:** grande e ovalada, de 3 a 10 cm de comprimento, até 4 cm de largura, um pouco carnuda e lisa. Quando os grãos estão maduros, as folhas ficam secas e mudam para a cor castanho-escuro.
- **Caule:** ereto, quadrado, oco e liso.
- **Raiz:** a raiz principal tem até 1 m de profundidade e é ramificada na parte superior.
- **Intervalo de cultivo:** apenas a cada 4 - 5 anos no mesmo local.



SOLO E CLIMA

- Solo pesado e argiloso (pH: entre 6 a 7) com boa capacidade de retenção de água é o mais indicado.
- Alta necessidade de irrigação/rega durante a germinação, bem como durante o período de floração até a formação das vagens.
- Prefere clima fresco e húmido, não tolera períodos prolongados de calor e ar seco.
- Cuidado com a geada tardia em meados de maio. Se a planta ainda for muito pequena, lida melhor com a geada, mas assim que tenha muitas folhas fica mais sensível.
- Meia sombra a sol pleno.



PRÁTICAS DE CULTIVO

- **Na primavera:** fim de janeiro até o fim de abril

- **No outono:** apenas variedades resistentes ao inverno
- **Temperatura mínima de germinação:** 3 a 4 °C
- **Distância entre as plantas:** cerca de 10 cm
- **Distância entre linhas:** cerca de 15 a 20 cm
- **Profundidade de sementeira:** 5 a 10 cm, quanto mais leve o solo, mais profunda a semente deve ser plantada
- **Período de germinação:** aproximadamente 2 semanas

Dicas:

- O solo deve ser um pouco solto e preenchido com compostagem; além disto, a fava não tem grandes exigências.
- Não é necessário um suporte para a trepagem, a não ser que as plantas estejam num local com muito vento.
- As favas devem ser sempre mantidas húmidas mas não encharcadas.
- Rotação de culturas: Recomenda-se o plantio de culturas consumidoras de nitrogénio antes e depois do cultivo da fava.



PRAGAS E DOENÇAS

- **Pulgão-do-feijão-preto (*Aphis fabae*):** pode infestar os grãos a partir de maio, especialmente se uma planta hospedeira, como a bola de neve, a peónia ou a alfafa, estiver próxima. Útil: caldo feito de folhas de ruibarbo. Para isso, esmagar as folhas, cozê-las, deixá-las repousar durante um dia e borrifar as favas com ele. Predadores naturais, como larvas de joaninhas e vespas podem manter os pulgões afastados.
- **Fungo da ferrugem:** Infestação que pode ser reconhecida por manchas e pústulas semelhantes à ferrugem na superfície da folha. Existem remédios para o fungo, mas é recomendável remover toda a planta o mais rápido possível e descartá-la no lixo. O fungo geralmente persiste no solo e, portanto, as favas não devem ser plantadas neste local por um longo período de tempo.
- **Besouro da fava (*Bruchus rufimanus*):** Só depois da colheita se descobrirá se o besouro esteve ativo. O besouro usa as sementes da fava nas vagens como uma espécie de "incubadora" para a sua descendência. Deposita os seus ovos nas vagens e as larvas perfuram as sementes das favas. Assim que o besouro estiver totalmente desenvolvido, desaparece voando para longe. Fica apenas um buraco no feijão. Testes mostraram que isto não é tóxico e que a fava pode ser comida ou usada como semente para o próximo plantio.



COLHEITA E UTILIZAÇÃO

As favas podem ser colhidas verdes ou maduras.

- **Verdes:** O tempo de colheita é cerca de 100 dias após a sementeira, geralmente entre meados de maio até o início de julho, quando as vagens estão carnudas e os grãos dentro delas mostram curvas bem marcadas. Os grãos têm uma bela cor verde brilhante quando libertados das vagens. São muito saborosos quando brevemente escaldados e a sua casca externa é removida para chegar ao núcleo do feijão.
- **Maduras:** As favas maduras são colhidas quando a planta e as vagens se tornam castanhas-escuras (julho a agosto). São também retiradas das vagens e devem ser armazenadas num local escuro, fresco e seco. Como leguminosa, são adequadas para muitos pratos deliciosos (por exemplo, falafel, ensopados, patês). As sementes são germináveis durante cerca de 5 anos, ou mais se forem bem armazenadas.



OUTRAS INFORMAÇÕES

Cuidado com o Favismo: Cerca de 1% das pessoas na Europa Central tem um problema genético conhecido como G6PD (glicose-6-fosfato desidrogenase), também chamado de favismo. O simples facto de inalar o pólen das plantas de fava ou comer os seus grãos, pode provocar a destruição dos glóbulos vermelhos do sangue. Os sintomas incluem náuseas, vômitos e diarreia, dores abdominais e tonturas. Em caso de favismo, por favor não plantar ou consumir favas.

CALENDÁRIO

VARIEDADE DE VERÃO	PLANTIO			COLHEITA								
	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
VARIEDADE DE INVERNO						COLHEITA DOS FEIJÕES VERDES		COLHEITA DOS FEIJÕES SECOS		PLANTIO		
						COLHEITA						



The Global Bean Project é uma rede Europeia que visa promover a produção e o uso privado e comercial de leguminosas.

Veja mais informações, autores e referências online:

info@globalbean.eu
www.globalbean.eu



Supported by:



based on a decision of the German Bundestag