

FICHA DE CULTIVO



HORTÍCOLA

FAVA

ORIGEM

A fava (*Vicia faba*) está entre as plantas mais antigas em cultivo e também é das mais fáceis de cultivar. Tal como as lentilhas, ervilhas e grão de bico, acredita-se que se tenham tornado parte da dieta mediterrânea oriental por volta de 6.000 AC.

PROPRIEDADES MEDICINAIS

Quem sofre de favismo deve evitar favas pois contêm o alcalóide vicino, podendo causar uma crise hemolítica.

Os grãos de fava maduros crus contêm folato e minerais dietéticos, como manganês, fósforo, magnésio e ferro, e ainda vitamina B.

COMO CULTIVAR

Frequentemente cultivadas como uma cultura de cobertura para evitar a erosão, as faveiras podem hibernar e fixam nitrogênio no solo.

Muito robustas, suportam climas adversos e frios, produzindo no fim do inverno e início da primavera.

Ao contrário da maioria das leguminosas, a fava pode ser cultivada em solos salinos e argilosos, embora prefira solos limosos ricos.

CONDIÇÕES DE CULTIVO

Sol pleno.

Solos preferencialmente de textura média limosa.

Regas regulares se não chover.

Lembre-se de controlar as pragas e as infestantes.