

19 Maggio 2014

Fagiolini, questi sconosciuti: impariamo a conoscerli nel cuore della stagione

Ricchi di acqua, fibre e vitamine. Sono i legumi che più si avvicinano al mondo degli ortaggi e alle loro proprietà.



ottimo alleato per una dieta ipocalorica

Ricchi di acqua, fibre e vitamine. Sono i legumi che più si avvicinano al mondo degli ortaggi e alle loro proprietà.

I fagiolini sono di famiglia tra le leguminose, ma da sempre nascondono un'identità segreta. Già, perché questi teneri baccelli sembra condividano ben poco con fave, fagioli, ceci e gli altri fratelli poiché – guardando alle proprietà nutrizionali [1] – sono **molto più affini al grande gruppo degli ortaggi.**

Un carattere che stupisce ancora di più se si considera che i fagiolini, ad essere precisi, **non sono altro che una varietà di fagiolo (*Phaseolus Vulgaris* [2]) raccolta anzitempo.** Il loro colore verde e le proprietà particolari si devono proprio a questo essere “immaturi” nel momento in cui finiscono nel piatto.

Ma come si distanziano dagli altri legumi? La prima differenza è puramente tecnica: dei fagiolini **si mangia tutto il baccello** (una volta pulito dalle due estremità), mentre negli altri casi ci si concentra sui semi. Proprio per questo sono chiamati anche “fagioli mangia tutto”, oltre che “cornetti”.

La loro tenera età al momento della raccolta determina, in parte, anche le proprietà nutrizionali. Per prima cosa lo **scarso contenuto proteico rispetto agli altri legumi, quindi le poche calorie** (17 kcal per 100 grammi) e i pochi grassi (0,1 g per 100 grammi). Questo rende i fagiolini un ottimo alleato per una dieta ipocalorica.

I cornetti si avvicinano alla famiglia degli ortaggi anche per la grande quantità di acqua (stimata intorno al 90%) che contengono. Sono inoltre ricchi di fibre, in larga parte idrosolubili [3], di sali minerali (potassio in particolare) e vitamina A e C. A renderli preziosi non è solo la **“leggerezza” e l’alta digeribilità**, ma anche i vantaggi che - grazie alle fibre - apportano al **transito intestinale**. La ricchezza di vitamine aiuta il sistema

immunitario, infine **il potassio svolge un'azione importante nella regolazione dei liquidi** dell'organismo contribuendo a limitare gli effetti negativi del sodio [4] che tende ad essere presente in larghe quantità nell'alimentazione di tutti i giorni.

Links

[1] <http://www.gedeone-e-coop.it/alimenti.asp>

[2] <http://www.agraria.org/coltivazionierbacee/fagiolo.htm>

[3] <http://www.gedeone-e-coop.it/fondamenti.asp?fondID=65&chiave=6>

[4] <http://www.gedeone-e-coop.it/fondamenti.asp?fondID=88&chiave=8>