
I fagiolini

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

Quasi tutti i fagioli oggi in commercio sono originari dell'America tropicale e sub-tropicale, dove erano ben noti da tempo immemorabile. Costituivano insieme al granturco la base dell'alimentazione degli incas, dei maya e degli aztechi del Messico. In Europa furono introdotti nel XVI secolo in seguito alle spedizioni spagnole nelle Americhe. Fagioli di specie diverse originari dell'Africa erano conosciuti ed apprezzati anche dagli antichi romani; ma oggi sono di origine americana quelli ormai diffusi in tutto il mondo che hanno, peraltro, subito, nel corso degli ultimi secoli, numerosissime selezioni. Sono varietà di fagioli dai baccelli teneri e quindi adatti all'alimentazione, che sono pertanto raccolti prima della loro completa maturazione. Questi legumi, allevati in piante nane o rampicanti, sono chiamati anche cometti o tegolini ed hanno forma solitamente allungata e sottile; esistono però varietà a forma piatta e, secondo il colore, si possono distinguere in fagiolini con baccello verde, giallo e violaceo. I fagiolini sono molto ricchi di benefiche fibre che favoriscono il transito intestinale (antistipsi) l'abbassamento del colesterolo ed hanno pure un buon contenuto di vitamine e minerali, soprattutto potassio e ferro, sono poveri di calorie e quindi adatti anche per le diete dimagranti. Questi legumi sono considerati antidiabetici e diuretici e, di norma, si digeriscono facilmente. Si consiglia di acquistarli quando sono molto giovani, nel momento in cui sono teneri e privi di filamenti laterali; verificare che siano di consistenza soda ma morbida; spezzati, devono rompersi di netto e produrre un rumore secco. La buccia deve essere di colore brillante e priva di ammaccature e di muffe. In frigorifero, chiusi in sacchetti di plastica per alimenti, si conservano bene per tre o quattro giorni e se hanno ancora il picciolo, che è segno di freschezza, possono resistere bene fino ad un massimo di sette giorni. Spuntati e dopo l'eliminazione degli eventuali filamenti, possono essere sbollentati per alcuni minuti e successivamente surgelati e riposti in sacchetti di plastica: in questo modo possono essere conservati fino ad un anno. Valori nutrizionali per 100 grammi: calorie 19 Kcal; colesterolo 0; acqua 90,5 gr; proteine 2,1 gr; grassi 0,1 gr; carboidrati 2,4 gr.