

I fagiolini

Legumi light

I fagiolini ci accompagnano per tutta la bella stagione, eppure non possiamo dire di conoscerli davvero. Scoprite di più su questi piccoli legumi estivi.



Estate, tempo di golose insalatone miste ricche di ingredienti sani e gustosi. Tra questi, i fagiolini occupano sempre un posto d'onore per il loro sapore delicato che si accompagna perfettamente a tanti tipi di cibi diversi. Scopriamo insieme di più su questi "compagni di viaggio" per l'estate.

Origine dei fagiolini

Chiamati anche cornetti o tegoline, è facile comprendere il motivo del loro nome comune: sono, infatti, i **baccelli immaturi del fagiolo** comune originario delle Americhe. I fagiolini si distinguono dai fagioli adulti perché si consumano interi con baccello e semi insieme, ed è per questo che sono considerati degli ortaggi più che dei legumi.

Proprietà e benefici dei fagiolini

I fagiolini sono amici delle **diete dimagranti** perché contengono pochissime calorie a fronte di un discreto apporto di sali minerali, **fibre**, beta carotene (precursore della vitamina A) e potassio. È grazie a questi principi nutritivi che i fagiolini possono trovare ampio spazio in una sana alimentazione e in particolar modo sono consigliati anche a chi soffre di diabete e a chi ha problemi di stipsi. L'unica accortezza che bisogna seguire è quella di **consumarli sempre cotti**, perché da crudi sono molto difficili da digerire.

Consigli

I fagiolini si possono trovare freschi, in scatola, sott'olio o surgelati. I fagiolini freschi di qualità si riconoscono per il loro colore verde brillante e perché si spezzano facilmente a mano. Bisogna prima prepararli alla cottura eliminando il filamento laterale e lavandoli più volte in acqua fredda. I fagiolini si adattano a essere **cucinati in modo semplice e light**: basta semplicemente lessarli e condirli con olio extravergine d'oliva e limone. Sono ottimi anche in una versione più mediterranea, saltati in padella con aglio, erbe aromatiche e pomodorini, ma sono anche l'ingrediente perfetto per frittate, torte salate e primi piatti come, per esempio, nella classica ricetta delle trenette al **pesto alla genovese**.

Curiosità

Se aspettate ancora un paio di settimane, verso la fine di luglio, potrete trovare dei fagiolini toscani molto particolari chiamati *serpentoni* che, nella varietà *stringa di Lucca*, possono arrivare a misurare più di 50 cm di lunghezza.