

PROMOZIONE Appennino certificato Emas

Fagiolini in tavola: una qualità tutta locale

L'appennino bolognese ha ottenuto la certificazione ambientale EMAS , conclusione di un processo di qualificazione iniziato tre anni fa ed espressione di una consolidata diffusione della sostenibilità e del rispetto ambientale, presso le Pubbliche Amministrazioni e le attività economiche del territorio. Con la registrazione EMAS, l'assessorato all'Agricoltura della Provincia di Bologna intende valorizzare il territorio montano e le sue caratteristiche ambientali, mettendo così in luce le produzioni tipiche e gli alimenti genuini propri della zona appenninica. Oltre che garanzia di trasparenza e attendibilità, EMAS costituisce uno strumento di promozione dell'intero tessuto economico locale soprattutto in aree a vocazione agricola e turistica, qualità che da sempre caratterizzano la montagna . Uno strumento in piu' dunque legato a salubrità e benessere, motivi riconducibili alla vasta gamma di produzioni del territorio, comprese quelle ortofrutticole che vedono primeggiare la provincia e la regione sotto tanti aspetti.

Ad esempio , nel paniere di BUSSOLA VERDE, molti prodotti segnalati provengono proprio dalle coltivazioni locali, e si presentano in buona posizione per rapporto qualità prezzo, come suggeriscono i voti in pagella. Ad esempio, un prodotto di stagione come il fagiolino, riceve un bel tra il 7 e l'8 , e' una verdura ottima da un punto di vista del sapore e del gusto, facile da preparare e cucinare (a parte la spuntatura che porta via un po' di tempo) ed e' ricco da un punto di vista nutrizionale. I fagiolini, o cornetti, sono i baccelli giovani del fagiolo, appartengono dunque alla famiglia delle Leguminose, e come i fagioli, i fagiolini sono ricchi di sali minerali. Oltre a nutrire e rinfrescare l'apparato gastrointestinale, svolgono una spiccata azione diuretica. Per il buon contenuto di vitamina A, proteine e potassio sono raccomandati nelle malattie cardiache. Il fagiolino ha un basso potere calorico (17 Kcal. per 100 g. di sostanza) ed è molto ricco di fibra alimentare. Pur essendo una leguminosa la concentrazione di proteine è bassa: ci sono 2,1 g. di proteine ogni 100 g. di sostanza, contro i 6,4 g. dei fagioli freschi, e i 23,6 g. dei fagioli secchi. Questo è dovuto al fatto che la raccolta del baccello viene effettuata quando ancora il fagiolo all'interno è in fase di maturazione e non ha ancora accumulato tutte le sostanze di riserva che gli saranno necessarie al momento della germinazione. Il fagiolino è, dunque, da considerare un ortaggio piuttosto che un legume.

Unica raccomandazione, non consumarli crudi, perché oltre a risultare poco gustosi , contengono un enzima che disturba la digestione.

In frigorifero , chiusi in un sacchetto di plastica per alimenti, possono essere conservati 3-4 giorni; se hanno ancora il picciolo (che è segno di freschezza), possono resistere fino a una settimana . Spuntati e dopo l'eliminazione dell'eventuale filo, possono essere sbollentati per 2 minuti circa e successivamente surgelati e riposti in sacchetti di plastica: in questo modo possono essere conservati un anno intero.

All'acquisto , ricordate che i fagiolini migliori sono quelli giovani , teneri e privi di filamenti , la consistenza deve essere soda, e si può effettuare una prova : quando si spezzano , devono rompersi di netto producendo un rumore secco.

Quanto alla frutta, questo è ancora il momento delle susine, e' in arrivo l'va da tavola, e da non dimenticare qualche peccato di golosità con i fichi nostrani. E poi nemmeno tanto "peccato di gola", in quanto il fico presenta grande importanza per il nostro benessere: così ricco di vitamina A e C , ferro, potassio e fibre.