

Fagiolini: buoni e versatili

prodotti anche nei nostri territori: sono i fagiolini. Con questo nome generico vengono definiti i baccelli immaturi dei fagioli che vengono raccolti e consumati insieme con i semi ancora in embrione. I fagiolini verdi dunque sono varietà di fagiolo in cui tutto il frutto (sia i fagioli sia il baccello che li contiene) viene utilizzato. Questo legume viene chiamato anche in altri modi, a seconda della zona: cornetto, fagiolo mangiatutto, tegolina. Esiste un varietà chiamata "Fagiolini Marconi" detti così perché sono ... "senza fili". Ne esistono anche varietà con il baccello giallo o dalla forma piatta o cilindrica; non vi sono comunque variazioni di rilievo per quanto riguarda i componenti nutritivi. Nonostante i fagiolini siano legumi, da un punto di vista nutritivo vanno considerati ortaggi proprio perché la raccolta avviene quando il fagiolo non è ancora maturo. Questo alimento ha un basso apporto calorico, mentre è ricco di sali minerali e di vitamina A. Per queste ragioni viene impiegato nelle diete ipocaloriche, è indicato in caso di anemia e diabete; i quanto ricco di fibre, è consigliato a soggetti affetti da stitichezza. Una raccomandazione: dal momento che contengono un enzima che disturba la digestione, è consigliabile non consumarli crudi, anche perché risulterebbero poco gustosi.

Diversamente dai fagioli, i fagiolini non possono essere essiccati, per cui sono consumati freschi oppure conservati in scatola o surgelati.

Leguminosa originaria dell'America centrale, fu importata a seguito della scoperta delle Americhe in Europa, dove, per la verità, già esistevano alcune specie consimili (ad esempio la Fagiolina del Trasimeno)

Quando li acquistate ricordate che i migliori sono quelli giovani, dal momento che sono teneri e privi di filamenti laterali. Il picciolo è segno di freschezza e verificate che siano di consistenza soda, ma morbida: *spezzati*, devono rompersi di netto e produrre un rumore secco. *Spuntati* e dopo l'eliminazione dell'eventuale filo, possono essere sbollentati per 2 minuti circa e successivamente surgelati e in questo modo possono essere conservati fino ad 1 anno. Se praticamente in tutta Italia rappresentano un contorno sia per piatti di carne che di pesce al Sud invece si utilizzano per zuppe e per un primo piatto singolare : spaghetti al sugo di pomodoro e fagiolini , appena 290 calorie di gusto , una ricetta tipica meridionale anche molto semplice nella preparazione . Cuocete i fagiolini in acqua salata (120 grammi a testa) e nel forno scaldate in una teglia un po' d'olio con pomodorini tagliati , uno spicchio d'aglio a fettine e un rametto di rosmarino con un po' di sale. Intanto mettete a bollire i fagiolini cotti insieme agli spaghetti (50 grammi a commensale) , scolate spaghetti e fagiolini , buttateli nella teglia , mescolate e servite . Altra ricetta, nostrana questa volta: lessate in acqua bollente salata 600 grammi di fagiolini .Per il condimento sbucciate l'aglio e schiacciatelo, lavate e tagliate a tocchetti due pomodori, a dadini 1 etto di pancetta affumicata. Fate scaldare 4 cucchiai di olio d'oliva insieme all'aglio, unite la pancetta e dopo 2 minuti eliminate l'aglio. Unite al tutto i fagiolini e i pomodori, mescolate per 5 minuti, aggiustate di sale e pepe, guarnendo con foglie di basilico.