

Sottili e senza filo

Sottili e senza filo sono sicuramente i più pregiati: se sono croccanti e si spezzano se vengono piegati sono i migliori. E la provincia di Bologna e la Romagna sono ottimi produttori di ottimi fagiolini, con i semi appena accennati (sono infatti i "futuri" fagioli) e il picciolo ancora attaccato. I fagiolini, detti anche fagiolini boby o cornetti sono i baccelli giovani del fagiolo, ma hanno proprietà molto diverse dai legumi, che li rende assimilabili ad un ortaggio: contengono infatti poche calorie (17 kcal per 100 g), dunque pochi carboidrati e poche proteine, al contrario dei fagioli che di calorie ne hanno il quadruplo. Questa caratteristica è dovuta 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, necessarie al momento della germinazione. Generalmente siamo abituati a vedere fagiolini di colore verde, tuttavia esistono varietà più scenografiche, tra cui Burro di Rocquencourt, Meraviglia di Venezia, Corona D'Oro (con baccello giallo) e Re dei Bleu, Trionfo violetto (con baccello violaceo).

Esistono con i fagiolini una miriade di ricette e non solo come contorno: si abbinano all'uovo e all'aceto balsamico, ai pomodori e alle insalate, ma esistono anche gli spaghetti ai fagiolini, una tipica ricetta meridionale che abbinava i profumi e i colori più freschi dell'orto di stagione.

Occorrono 120 gr di fagiolini, 1 cucchiaio di olio d'oliva extravergine, 50 gr di spaghetti, pomodorini ciliegia a volontà, uno spicchio d'aglio, un rametto di rosmarino, e un po' di sale. Mettete a bollire acqua salata e cuocetevi dentro i fagiolini, intanto accendete il forno (grill) e preparate in una teglia l'olio, i pomodorini spaccati a metà con la buccia verso l'alto, l'aglio a fettine sottili, il rosmarino e un pizzico abbondante di sale. Quando i fagiolini sono cotti, non scolateli, perché metterete in pentola anche gli spaghetti e li farete cuocere insieme ai fagiolini. Intanto infornate la teglia di pomodori per 7-8 minuti. Vedrete che la buccia dei pomodori diventa scura e si toglierà facilmente, operazione questa da fare poco prima di scolare spaghetti e fagiolini, che poi butterete nella teglia ad insaporire. Mescolate e servite. Ovviamente questa è la porzione per un unico commensale, da moltiplicare a seconda della tavola. Calcolare che un piatto così, nutriente, sano e gustoso, vale appena 290 calorie. Potete grattugiare sopra anche un po' di parmigiano, anche se la ricetta del sud prevede invece la ricotta salata. E niente paura perché così si aggiungerebbero appena altre 30 calorie.

Aglio, acciughe, prezzemolo e fagiolini, sono invece gli ingredienti di ricette tipiche del nord, Liguria soprattutto, da mangiare come contorno o spezzettati su pane o bruschette. In Emilia Romagna si usano semplicemente con altre verdure condite con olio e aceto, oppure sono molto utilizzati grigliati al forno con besciamella o nel tegame con un po' di burro e formaggio.