

Fagioli - Qualità nutrizionali

Nutrizione

Inviato da : Mary Petrella

Pubblicato il : 21/4/2024 9:20:00



Il fagioli sono i semi di una leguminosa originaria del Brasile e dell'Argentina, introdotta in Europa da Cristoforo Colombo. Si consumano prevalentemente i semi, di alcune varietà (fagioli mangiatutto, cornetti o fagiolini) si mangia anche il baccello.



I fagioli hanno un discreto contenuto proteico (8-10%), come tutti i legumi tali proteine sono di basso valore biologico, per innalzarlo bisogna associarle alle proteine dei cereali (pasta, farro, orzo, ecc). Un abbinamento molto interessante è quello con il setan, alimento costituito solamente dalle proteine del frumento.

Fagioli - Qualità nutrizionali

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=1693>

L'abbinamento tra legumi e seltan consente di preparare piatti con un indice di sazietà molto alto e decisamente ipocalorici.

Varietà

Esistono più di 500 varietà di fagioli, i più conosciuti sono i cannellini e i borlotti venduti in scatola, le altre varietà sono commercializzate sottoforma di prodotto secco, che va cotto previo ammollo di 8-12 ore. Alcune varietà di fagioli sudamericane (fagioli Lima) e italiane (Lamon, zoffini, coco, toscaneli, di Controne, di Sarconi, ecc) sono particolarmente saporite e pregiate.

Tra i fagioli più conosciuti, oltre i borlotti e i cannellini, troviamo:

- fagioli dall'occhio: di colore bianco o crema, con un piccolo anello nel punto di attacco del baccello al seme. Si trovano in commercio essiccati;
- fagioli Lima: piatti e di colore bianco o tendente al viola, originari dell'america del sud, molto saporiti;
- fagioli neri, di colore ebano brillante;
- fagiolini, detti anche cornetti o mangiatutto, poiché si consuma il baccello intero. Hanno un contenuto calorico molto inferiore a quello dei fagioli in seme, quelli freschi non raggiungono le 20 kcal per 100 g.



- fagioli toscani: zoffini, toscaneli e coco. Gli zoffini sono i più famosi e costosi. Tutti e tre si contraddistinguono per la quasi totale
- fagioli Lamón: varietà di borlotti provenienti dal comune montano di Lamon, in Veneto;
- fagioli di Controne, in Campania;

assenza di buccia, la consistenza molto soda e il gusto particolarmente marcato di fagiolo.

Guida all'acquisto

I fagioli di qualità (fagioli toscani, Lamon, Lima, ecc.) si trovano quasi esclusivamente secchi, si conservano molto a lungo (più di un anno) ma necessitano di ammollo e di una lunga cottura.

Tuttavia, vale la pena di provarli poiché il gusto è decisamente superiore a quelli in scatola.

Â