

Le Ricette del Nutrizionista: i fagiolini

L'ortaggio di primavera: i fagiolini

Presentano svariate proprietà benefiche per il nostro organismo e rappresentano una scelta giusta nell'ambito di una dieta dimagrante, ma anche per chi soffre di diabete.

Di Angelo Persico

I fagiolini sono i baccelli immaturi della pianta del fagiolo comune (*Phaseolus vulgaris*), che è una pianta annuale nana o rampicante, originaria dell'America Centrale. Le sue origini come pianta addomesticata, si fanno risalire fra il 5000 e il 3000 a.c. Mentre in Europa arriva solamente in seguito alla colonizzazione dell' America, da parte di spagnoli e portoghesi. Nonostante siano legumi, le proprietà nutrizionali e il loro aspetto caratteristico, li rendono di fatto, a tutti gli effetti, assimilabili a degli ortaggi. Ad oggi sono conosciuti con diversi nomi: cornetti, tegoline e fagioli mangiatutto, a seconda del dialetto e della regione di provenienza. Dal punto di vista nutrizionale presentano svariate proprietà benefiche per il nostro organismo. Innanzitutto, posseggono una grande quantità di acqua e un basso contenuto di carboidrati (2.4 grammi di carboidrati per 100g di prodotto). Questo li differenzia notevolmente dagli altri legumi come ceci, piselli e fagioli, nettamente più nutrienti, e li rende di fatto una scelta giusta nell'ambito di una dieta dimagrante, ma anche per chi soffre di diabete. Sono inoltre ricchi di vitamine (A,C,K) e di minerali come ferro, calcio, potassio, fosforo, magnesio e silicio. Hanno azione antiossidante (grazie alla presenza di betacarotene e della luteina), aiutando a combattere i

radicali liberi e, grazie al buon apporto di fibra, contrastano la stitichezza e aiutano a tenere sotto controllo il colesterolo "cattivo". Visto il momento critico di quarantena che stiamo affrontando, per combattere la fame nervosa, spesso e volentieri mi trovo a consigliare piatti unici che comprendano proteine, vitamine, sali minerali e carboidrati e che, essendo più abbondanti alla vista, riescono anche a trasmettere un maggior senso di pienezza. Ecco quindi che i fagiolini possono essere una valida alternativa, più salutare e leggera, rispetto alla classica insalata di riso.

Di seguito la mia insalata di fagiolini (Ingredienti per 2 persone):

1) Lavare e spuntare i fagiolini (400g). Lessarli per circa 20 minuti e lasciarli raffreddare.

2) Preparare gli altri ingredienti: per praticità ho scelto il tonno in scatola (vi consiglio dei filetti di tonno in olio EVO, possibilmente biologico 100g); una manciata di capperi, 150 g di pomodorini ciliegini e mezza cipollina tritata finemente.

3) Unire gli ingredienti in una ciotola grande e insaporire con un goccio d'olio EVO e qualche fogliolina di menta.