

# 2016 Anno Internazionale dei Legumi: i Fagioli



Il **FAGIOLO**, nome scientifico **Phaseolus vulgaris**, viene prodotto da una pianta appartenente alla famiglia delle leguminose che trae le sue origini da paesi con clima particolarmente caldo come l'**America Centrale**.

Nei tempi passati, a causa del loro basso prezzo e della facile reperibilità, i fagioli venivano considerati il **cibo dei poveri**. In realtà il **fagiolo è un alimento nobile** e molto nutriente e secondo fonti storiche è grazie al consumo di fagioli che nel medioevo vennero affrontate e superate spaventose carestie.

## Principali fra le numerose varietà di fagioli



Fagioli Borlotti



Fagioli Cannellini



Fagioli Messicani



Fagioli Bianchi di Spagna



Fagioli di Lamon



Fagioli Scozzesi

## Caratteristiche nutrizionali del fagiolo

I fagioli sono composti per il **10%** da **ACQUA**, **24,5%** da **PROTEINE**, **48%** da **GLUCIDI**, **14,5%** da **FIBRA ALIMENTARE**, ed il restante **3%** da **LIPIDI**.

I **minerali** presenti in maggior quantità sono: il **sodio**, il **potassio**, il **ferro**, il **fosforo**, il **manganese**, il **calcio**, lo **zinco** ed il **selenio**.

I fagioli contengono una buona dose di **vitamine del gruppo B** e precisamente le vitamine **B1**, **B2**, **B3**, **B5** e **B6**; oltre a queste troviamo la **vitamina E**, **K**, **J** e la **vitamina PP**.

Tra gli aminoacidi citiamo invece quelli presenti in percentuale maggiore che sono: **acido aspartico**, **acido glutammico**, **arginina**, **fenilalanina**, **leucina**, **lisina**, **valina** e **prolina**.



# 2016 Anno Internazionale dei Legumi: **i Fagioli**

## **LO SAI CHE...**

**IL FAGIOLO** era considerato “vile” da Greci e Romani che non gli dedicarono nessun mito né simbolo.

**IL FAGIOLO** ha ispirato qualche modo proverbiale dal Medioevo in poi. *“Sa distinguere il fagiolo dal cece”*, questo termine si usava in passato per indicare una persona che sapeva il fatto suo.

Al contrario riferendosi a qualcuno che non andava a genio si esclamava: *“non mi va a fagiolo”*.

Lo studente del secondo anno, che ha superato la “critica fase” di matricola viene chiamato **“fagiolo”**.

## **PROPRIETÀ CURATIVE E BENEFICI DEI FAGIOLI**

Come tutti gli altri legumi, anche i fagioli contengono la **lecitina**, un fosfolipide che facilita l'**emulsione dei grassi**, in modo tale da evitarne l'accumulo nel sangue, **ridurre i livelli di colesterolo e prevenire disturbi cardiovascolari**.

I fagioli sono particolarmente indicati per i **soggetti diabetici** perché sono caratterizzati da un **basso indice glicemico**. Questi legumi favoriscono un assorbimento graduale dei carboidrati da parte dell'organismo. In questo modo, gli zuccheri derivanti dai processi digestivi dei carboidrati non si riversano nel sangue con eccessiva rapidità e non provocano impennate nei livelli di glicemia subito dopo i pasti, dalle quali possono scaturire problemi di tipo vascolare e circolatorio.

Dal momento che i fagioli **favoriscono la stabilità della glicemia**, essi contribuiscono a **prevenire anche le crisi ipoglicemiche**, cioè gli eccessivi abbassamenti dei livelli di glucosio che possono verificarsi tra un pasto e l'altro.

Innanzitutto è bene sottolineare che i fagioli rappresentano, dal punto di vista dell'apporto proteico, una **valida alternativa al consumo di carne** e sono un alimento che grazie alle sue proprietà è in grado di equilibrare la dieta dal punto di vista della proporzione tra glucidi, lipidi, proteine e sali minerali.

Recenti studi hanno rivelato la possibile presenza nei fagioli di **proprietà antitumorali** che hanno però bisogno di essere approfondite prima di poter affermare con certezza questa potenzialità dei fagioli; sempre secondo studi recenti anche il cuore e l'apparato circolatorio trarrebbero benefici non trascurabili dal consumo regolare di fagioli.

## **IN CUCINA**

I fagioli si trovano in commercio **sia freschi che secchi**, e anche confezionati dall'industria. I fagioli freschi vanno sgranati (cioè tolti dal baccello) appena prima della cottura perché così le bucce dei grani non subiscono l'azione dell'aria, che le indurisce.

I fagioli secchi sono venduti già sgranati (una volta si usava venderli anche seccati nel baccello).

**Vanno messi a bagno per circa 12 ore in acqua tiepida**, per facilitare l'ammorbidimento delle bucce (si sconsiglia l'uso, un tempo molto in voga, del bicarbonato di sodio). Sia per i fagioli freschi che per quelli secchi i metodi di cottura sono due: lessati e in umido, con abbondanza di liquido.



## IL GIOCO: CRUCIPUZZLE “MONDO DEI LEGUMI”

Z	X	V	C	E	C	I	B	N	M
L	T	E	N	I	M	A	T	I	V
P	E	R	A	H	E	B	G	Y	J
I	S	D	F	C	L	U	B	H	K
S	E	N	A	C	A	L	T	R	N
E	F	A	G	I	O	L	I	X	F
L	P	R	O	T	E	I	N	E	P
L	D	O	T	N	S	Q	Z	W	L
I	L	E	R	E	H	T	F	V	R
S	L	U	A	L	E	G	U	M	I

Trova e cerchia  
le seguenti parole  
nascoste:

Ceci  
Fagioli  
Piselli  
Vitamine  
Legumi  
Proteine  
Lenticchie



## L'ESPERIMENTO: SEMINIAMO IL FAGIOLO MAGICO

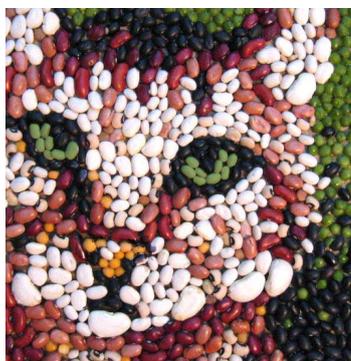
**Occorrente:** un fagiolo, vasetto di yogurt vuoto o un bicchiere di plastica o vetro, cotone e acqua.

**Scopri come fare:** cominciate col mettere sul tavolo tutte le cose che vi serviranno per far nascere la piantina. Prendete il fagiolo, o due o tre in modo che se una piantina non nascerà ci sarà l'altra. Mettete sul tavolo il cotone e il vasetto vuoto.

Fate uno strato con del cotone sulla base del vasetto e riponete il vostro fagiolo. Coprite il fagiolo con un altro pò di cotone, poi prendete un pò di acqua (circa un cucchiaino da minestra) e versatela sul cotone. A questo punto mettete il vostro bicchiere col fagiolo in un posto lontano da fonti di calore e da luoghi freddi.

Lasciate il tutto in un angolo ben illuminato: i germogli dei fagioli cominceranno a spuntare nel giro di tre giorni. Nell'arco di un mese o meno dovrebbe crescere una piantina.





## CREA IL TUO MOSAICO...

Aguzza l'ingegno e con fagioli secchi di diverse qualità e colore ma anche con altri legumi realizza un magnifico mosaico usando una colla vinilica per incollarli al cartoncino.

**...E POI COLORA CON FANTASIA  
PAPÀ E FIGLIO FAGIOLO!!!**

