

Fagiolo



Nome ed eventuali definizioni in altre lingue

Origine e storia del prodotto

Aspetti botanici

Caratteristiche sensoriali (colore, profumo, gusto, consistenza)

Usi in cucina...

Altri utilizzi.

Curiosità



Minim...a

Fagiolo

3 fagioli venivano coltivati in Messico già 7000 anni fa. Scoperti da Cristoforo Colombo, gli spagnoli e i portoghesi li introdussero nel XVI secolo in Europa, dove diventarono cibo dei contadini.

Aspetti botanici

La pianta del fagiolo presenta un fusto rampicante o meno che raggiunge altezze non superiori ai quattro m.; le foglie sono composte (trifoliate), quelle laterali sono asimmetriche e presentano piccole stipole (appendici alla base del picciolo).

Caratteristiche

Naturalmente privi di sterco, i fagioli sono ricchi di fibre e di lecitina, un composto che favorisce l'emulsione dei grassi. Contengono inoltre vitamine soprattutto dei gruppi A, B, C ed E.

Il fagiolo, dal sapore dolce e saporito, ha una polpa farinosa grazie al ricco contenuto amilaceo.

Poco di potassio e poco di sodio e di facile digeribilità.

Estremamente versatile, che ben ^{Usi in cucina} presta a zuppe,
primi piatti, insalate e contorni. So in cucina di solito li uso
nelle minestre ma dopo averle fritte

^{altri usi in cucina e curiosità}
Nella medicina popolare i baccelli del fagiolo
venivano utilizzati per la proprietà potenzialmente
diuretiche ed antidiabetiche; tant'è che in erboristeria la
pianta del fagiolo viene sfruttata per la preparazione
di tisane depurative e dietetiche.

Miriam...♡