

Fagiolini

Torna all'elenco: [clicca qui](#)

A causa del loro colore verde, non si pensa ai fagiolini come fonte importante di pigmenti colorati come i **carotenoidi**. Ma lo sono! Recenti studi hanno confermato la presenza, nei fagiolini, di **luteina, beta-carotene, violaxantina, e Neoxantina**. In alcuni casi, la presenza di questi carotenoidi è paragonabile alla presenza in altri vegetali, ricchi di carotenoidi come le carote e i pomodori. L'unica ragione per cui non vediamo questi carotenoidi nei fagiolini è a causa del contenuto di clorofilla concentrato e le incredibili sfumature di verde che li contraddistinguono.

Profilo nutrizionale

I fagiolini sono un'ottima fonte di vitamina K. Sono una buona fonte di manganese, vitamina C, fibre, acido folico e vitamina B2. Inoltre, i fagiolini sono una buona fonte di rame, vitamina B1, cromo, magnesio, calcio, potassio, fosforo, colina, vitamina A (sotto forma di carotenoidi), niacina, proteine, acidi grassi omega-3, ferro, vitamina B6 e vitamina E. E' stato dimostrato che i fagiolini contengono preziose quantità di silicio minerale, in una forma che rende più facile per noi assorbire questo nutriente, solidale del tessuto ossosolidale e connettivo. Proprio come ci si potrebbe aspettare, il supporto antiossidante fornito dai fagiolini ci fornisce alcuni benefici cardiovascolari diretti.

Come scegliere, selezionare e conservare.

Se possibile, acquistate i fagiolini verdi in un negozio o mercato contadino che li vende non confezionati e a peso, in modo da poter scegliere i fagiolini di migliore qualità. Acquistare fagiolini che hanno un aspetto liscio e di colore verde vivace, e che sono privi di macchie marroni o ammaccature. Al tatto devono avere una struttura solida che scrocchia in caso di rottura. Conservare i baccelli non lavati in un sacchetto di plastica nello scomparto della frutta e verdura del frigorifero, in questo modo si conserveranno per circa sette giorni.

Molti si chiedono sulla possibilità di congelare i fagiolini, o sull'acquisto di fagiolini verdi già congelati. Entrambe le opzioni sono valide. Sono sicuramente vegetali che possono essere congelati. Esistono numerosi studi di ricerca sulle conseguenze nutrizionali a seguito del congelamento dei fagiolini, e la maggior parte di questi mostrano la capacità dei fagiolini di conservare le preziose quantità di sostanze nutritive per 3-6 mesi dopo il congelamento. Se non si dispone di fagiolini freschi disponibili per tutto l'anno, l'acquisto di fagiolini surgelati può sicuramente fornire una valida opzione nutrizionale.

Se si desidera congelare i fagiolini si consiglia di cuocere a vapore i fagiolini per 2-3 minuti. Togliere dal fuoco e lasciate raffreddare completamente prima di metterli nei sacchetti per freezer e conservarli nel congelatore. È bene ricordare che il passare del tempo sembra ridurre la concentrazione delle molte sostanze nutritive. Sembra che ci sia una minore perdita di nutrienti fino a 3 mesi, si può decidere quindi di limitare la conservazione nel freezer. (se congelati a casa o pre-acquistati in forma congelata) non superare i 3 mesi per questo motivo.

Il modo più sano di cottura dei fagiolini verdi

Riempire il fondo di una pentola a vapore con 2 centimetri di acqua. In attesa che l'acqua arrivi a ebollizione, risciacquare fagiolini. E meglio cuocere i fagiolini verdi interi per una cottura uniforme. Vapore per 5 minuti e conditeli con il vostro condimento preferito.

Utilizzo rapido

- I fagiolini sono un ingrediente classico nell'insalata nizzarda, un piatto di insalata fredda francese, che combina fagiolini al vapore con tonno e patate.
- Fagiolini saltati con funghi shiitake.
- Sui fagiolini saltati con aglio unire una manciata di mandorle tritate.

Tu con i miei occhi

[Vedere il mondo in bassa risoluzione](#)
