

# TA VERDURA e FRU

## V FAGIOLO

La "carne dei poveri" ha azione ipocolesterolemizzante ed ipoglicemizzante

I fagioli, come tutti i legumi, sono molto nutrienti ed energetici, ricchi di amidi e proteine. Le proteine dei fagioli apportano alcuni aminoacidi essenziali (lisina, valina) in discreta quantità, superiore a quelle contenute nei cereali. Questi ultimi contengono buone dosi di aminoacidi solforati, di cui sono invece carenti i legumi. Pertanto nell'associazione con i cereali (pasta e fagioli), entrambi si integrano creando una miscela proteica il cui valore biologico è paragonabile a quello delle proteine animali. Una particolare proteina la faseolamina inibisce l'assimilazione degli zuccheri complessi, con effetto sulla glicemia. I fagioli contengono pochi grassi, soprattutto acidi grassi polinsaturi e lecitina, fosfolipide che favorisce l'emulsione dei grassi, rimuovendo il colesterolo dai vasi sanguigni. Questi legumi sono inoltre ricchi di cellulosa, fibra che accelera il transito intestinale, limitando l'assorbimento del colesterolo e dei grassi. Come in tutti i legumi, sono presenti particolari zuccheri, lo stachiosio e il raffinosisio che vengono degradati dalla flora batterica intestinale con produzione di gas (meteorismo). Sono presenti soprattutto nei prodotti secchi anche calcio, ferro, potassio e fosforo, vitamine del gruppo B e PP.

### Valori nutrizionali per 100g di prodotto

Calorie	311 kcal
Acqua	10,7 g
Proteine	23,6 g
Grassi	2,5 g
Carboidrati	51,7 g
Fibra Alimentare	17 g
Vitamina B1	0,40 mg
Vitamina B2	0,17 mg
Vitamina PP	2,3 mg
Potassio	1445 mg
Fosforo	437 mg
Calcio	137 mg
Ferro	6,7 mg

### RICETTA

#### Zuppa di fagioli

#### Ingredienti per 4 persone

*300g di fagioli secchi, una patata, un gambo di sedano, una carota, mezza cipolla, un rametto di rosmarino, due foglie di salvia, parmigiano, olio extravergine di oliva, sale e pepe.*

**Mettere i fagioli in ammollo, la patata, il sedano e la carota in una pentola capiente ricoprendo il tutto con abbondante acqua, salare e pepare. Far bollire per almeno due ore. Eliminare il sedano. Mettere la carota, la patata e  $\frac{3}{4}$  dei fagioli in un frullatore e frullare. Aggiungere il composto ai fagioli rimanenti ed aggiustare la densità. In un pentolino mettere  $\frac{2}{3}$  cucchiaini di olio, la cipolla tagliata a fettine, il rosmarino e la salvia. Far rosolare il tutto molto lentamente. Aggiungere (filtrando) l'olio al minestrone. Servire con una grattata di parmigiano.**

kcal per porzione	Proteine	Lipidi	Carboidrati
312	17,5 g	8,3 g	41,8 g
	23%	23%	54%