

FAGIOLO



Genere specie: *Phaseolus Vulgaris L.*

Famiglia: Papilionacee

Nome inglese: Bean

Nome friulano: Fasjuli

Usi culinari:

I fagioli secchi trovano largo impiego in cucina sia lessi che in zuppe, da soli o come guarnizione di verdure cotte; si usano anche con la pasta, il riso e il risotto e se ne fa una purea (passato). I fagioli freschi sgranati si usano da soli in zuppe e minestrone, e in risotti; vengono lessati e conditi, saltati al burro con o senza pancetta, cotti nel sugo di pomodoro e uniti alle uova per fare frittate.

Usi medicinali:

Contro l'albuminuria è utile berne il decotto, per l'arteriosclerosi si prepara un macerato di fagioli, è ottimo il succo fresco dei suoi legumi verdi per chi si trova in convalescenza e per chi soffre di diabete (in questo caso la funzione è solo di alleviare il disagio); consumato in insalate ha effetti benefici per il fegato, le sue foglie inserite nei materassi tengono lontane le cimici, in caso di morsicatura da vipera è consigliato applicare sulla morsicatura opportunamente ripulita, in attesa del medico, foglie e legumi contusi di fagiolini verdi; contro i reumatismi è utile ancora una volta bere il succo fresco di questa pianta, mentre un cataplasma di fagioli cotti e sminuzzati allevia la sofferenza data dalle scottature; infine per i disturbi dell'urina, come l'eccesso di urea nel sangue, viene raccomandato il decotto di fagioli.

Proprietà:

Depurativo, diuretico, emolliente, ipoglicemizzante, stimolante e tonico. È povero di calorie, ma corregge i disturbi metabolici, protegge il tessuto epatico e fortifica il cuore; contiene numerosi aminoacidi, vitamine A, C, E e tutte quelle del gruppo B, sali minerali e oligoelementi. Il seme crudo contiene una sostanza che riporta alla normalità il tasso di globuli bianchi nel sangue in caso di caduta patologica.

Curiosità:

È originario del Messico e costituiva l'alimento base, insieme al mais, per i popoli antichi del Nuovo Mondo. Importato in Europa dai conquistadores dell'epoca, si acclimatò all'inizio del XVI secolo e ha prodotto numerose varietà orticole. I fagioli secchi possiedono un elevato potere calorico (310kcal per 100 grammi) per l'alto contenuto glucidico, proteico e lipidico: per questo sono detti la "carne dei poveri".