

FAGIOLINI BOBBY

fagiolini Bobby : Via aereo - scatola da 4kg

Calendario della campagna

Origine	Trasporto	J	F	m	A	m	J	J	A	S	O	N	D
Senegal / Camerun	Aereo	█	█	█							█	█	█

Informazioni : Il fagiolino è un legume considerato, per le sue qualità nutrizionali, come un ortaggio fresco. Giustamente, poiché il suo apporto energetico è tra i più bassi. Altro pregio "dimagrante" dei fagiolini, la sua ricchezza di fibre, stimolante per il transito, e molto ben tollerata, anche dagli intestini più fragili.

Utilizzo : Prima di utilizzarlo va rifilato ed eventualmente rastremato: spezzare le due estremità del fagiolo e tirare i fili

Conservazione delle verdure : i fagiolini si conservano per due o tre giorni nel cassetto del frigorifero.

Il fagiolini, il cui nome scientifico è *Phaseolus vulgaris*, fanno parte della famiglia delle Leguminose; hanno consistenza turgida e forma allungata, dritta o curva, e colore verde intenso. Sono una fonte preziosa di vitamine e di sali minerali. Contengono soprattutto vitamina A & C, potassio, ferro e fosforo. Sono anche una fonte vegetale di calcio da non sottovalutare. Le proprietà benefiche dei fagiolini da agricoltura biologica sono inoltre legate al loro contenuto di antiossidanti, come il betacarotene e la luteina. Gli antiossidanti aiutano il nostro corpo a proteggersi dall'azione dei radicali liberi e riparano la vista e la pelle dall'invecchiamento precoce. I fagiolini sono anche una fonte di silicio, un minerale meno conosciuto rispetto al calcio e al magnesio ma che è considerato molto importante per la salute delle ossa e per la formazione del tessuto connettivo. La raccomandazione è di cuocerli a vapore in modo che mantengano il più possibile le loro proprietà nutritive

