



## I fagioli

di  
Giuseppe  
Chella

In occasione del convegno organizzato dal Centro di ricerca e valorizzazione degli alimenti è stato illustrato un recente studio condotto dall'università di Firenze che dimostrerebbe che i fagioli e i ceci addizionati all'olio extravergine d'oliva svolgono un'azione antitumorale. Gli autori dello studio hanno dichiarato che i risultati ottenuti fanno pensare che il consumo di olio extravergine di oliva e di fagioli o ceci, un paio di volte alla settimana, potrebbe prevenire il tumore del colon. Dati più significativi saranno resi noti solamente dopo una diretta sperimentazione sull'uomo.

Alcuni anni fa ricerche condotte dall'università di Tulane negli Stati Uniti hanno evidenziato che i legumi, e in particolare il consumo di fagioli, è particolarmente benefico per il cuore.

La presenza nei fagioli di lecitina, un fosfolipide che favorisce l'emulsione dei grassi, rende questi legumi un alimento adatto anche per la prevenzione del colesterolo alto.

Le fibre contenute nei fagioli procurano un senso di sazietà e aiutano a controllare l'assunzione di troppi cibi.

I fagioli sono anche ricchi di sostanze in gra-

do di diminuire la glicemia e, pertanto, adatti per chi ha il diabete.

Attenzione però: l'acido fitico contenuto nei fagioli e nei legumi in genere è considerato un fattore antinutrizionale, cioè una sostanza che ostacola l'assorbimento di minerali come il ferro. Questo acido, così come alcune sostanze tossiche contenute nei legumi, è inattivato dal calore e anche l'ammollo in acqua, prima della cottura, classico metodo per migliorarne la digeribilità, contribuisce a ridurre la concentrazione delle sostanze nocive. I fagioli, pertanto, devono essere consumati sempre dopo una adeguata cottura.

Pasta e fagioli è un piatto tipico della benefica dieta mediterranea e della tradizione contadina. Ai carboidrati forniti dalla pasta sono aggiunte le proteine dei fagioli.

I fagioli sono originari dell'America centrale e furono importati in Europa dopo la scoperta del continente americano. In Europa esistevano altri generi di fagioli di origine africana, ma quelli di origine americana si sono rapidamente affermati e diffusi soppiantando quelli africani perché si sono dimostrati più facili da coltivare e quindi più redditizi. ■

## BURRITOS CON CARNE MACINATA E FAGIOLI

Il burrito o taco è un piatto tipico della cucina messicana, dal sapore piccante e molto deciso. Si tratta di una sorta di nostro panino il cui ripieno è solitamente di carne di manzo, pollo o maiale. Nel ripieno si possono aggiungere fagioli, insalata, pomodori ma anche formaggio grattugiato grossolanamente e peperoni tagliati a dadini e appena saltati in padella.

I burritos si accompagnano con del riso al vapore e, per i veri amanti della cucina messicana, ogni boccone si potrà intingere nella salsa di guacamole (a base di avocado).

### Ingredienti (4 persone)

400 grammi di carne macinata di manzo, 250 grammi di fagioli rossi in scatola, 1 cipolla, 1 spicchio di aglio, paprica, peperoncino, cumino, curcuma, cannella in polvere, 2 chiodi di garofano, 2 foglie di alloro, 250 grammi di salsa di pomodoro, brodo di carne, q.b. di sale e di pepe.

### Per la composizione:

8 tortillas, 100 grammi di insalata verde, 4 pomodori rossi.

Far appassire la cipolla in olio extravergine d'oliva, unire il macinato di manzo e farlo rosolare bene. Versarvi la salsa di pomodoro, uno spicchio di aglio, il peperoncino, il cumino, la paprica, la curcuma, un pizzico di cannella in polvere, i chiodi di garofano e l'alloro (gestire a proprio gusto il quantitativo delle spezie). Regolare di sale e di pepe e far cuocere a fiamma moderata. Dopo circa 15 minuti unire i fagioli e un po' di brodo di carne. Continuare la cottura in modo che la salsa si rapprenda. Prima di utilizzare il ripieno togliere le foglie di alloro, lo spicchio di aglio e, se possibile, i chiodi di garofano.

### Composizione

Preparare ogni burrito ponendo nel fondo delle tortillas (precedentemente scaldate o al forno al microonde) dell'insalata verde, i pomodori tagliati a pezzetti e in ultimo la salsa con la carne e i fagioli. Richiudere ogni tortilla piegando solo 3 lati della stessa.

Cristina Orlandi

