

18 Novembre 2019

I fagioli cannellini conquistano la tavola con la loro delicata pastosità

Grazie al loro cuore tenero e farinoso i fagioli bianchi sono ottimi per zuppe, passate e minestre, ma anche per preparare insalate e burger vegetariani



Lazio

I **fagioli cannellini**, chiamati anche fagioli bianchi, sono **dolci e delicati**. Dalla forma allungata e leggermente curva e dal cuore tenero e farinoso, questi fagioli hanno una superficie liscia e una buccia sottile che li rende perfetti ingredienti di **zuppe, passati e minestre**. Ampiamente utilizzati nella cucina tradizionale si trovano in commercio freschi, congelati, secchi, lessati e conservati in barattolo. Dai semi essiccati si ricava anche la farina che può essere utilizzata in svariate preparazioni. I fagioli cannellini sono **ricchi di proteine e carboidrati**. Contengono anche **sali minerali** come calcio, ferro, fosforo, manganese, potassio, selenio e zinco, e **vitamine idrosolubili** del gruppo B.

Grazie al **modesto indice glicemico** e all'abbondanza di **fibre**, i cannellini sono adatti alle **diete ipocaloriche** e nell'alimentazione dei diabetici. Lecitine, fitosteroli e polifenoli, insieme alle fibre, agiscono positivamente sul metabolismo lipidico, riducendo l'assorbimento intestinale di acidi grassi e colesterolo. Sono invece un alimento non adatto a chi soffre di calcoli renali. È sempre bene evitare il consumo dei cannellini crudi, soprattutto nel caso dei bambini, perché il legume contiene anche fasinina, un composto tossico termolabile contenuto nelle leguminose. Per eliminare questa sostanza è sufficiente la cottura. Il prodotto secco, prima di essere cucinato, deve stare in ammollo in acqua fredda per **6-10 ore**. Ancor meglio sarebbe **cambiare l'acqua** a metà ammollo. I cannellini dovranno essere poi bolliti, da soli o con altri ingredienti, in una pentola con acqua fredda e a fuoco basso.

I fagioli cannellini sono dunque un ottimo ingrediente da portare a tavola. Sono perfetti per cucinare **antipasti, primi piatti, contorni** e, dopo la cottura, anche **sostanziose insalate**. Tra le ricette più famose c'è la **polenta con fagioli bianchi**, i **fagioli all'uccelletto**, la **ribollita** e i **cannellini al fiasco**. Grazie alla

delicata pastosità sono perfetti per creare creme, burger vegetariani e vellutate.

Foto: La Rosina [1]

Links

[1] <http://www.larosina.com/i-nostri-prodotti-i-legumi/fagioli-cannellini/>