



I Fagioli

La filastrocca dei fagioli belli e buoni

Bianchi e rosa nei baccelli, i fagioli son proprio belli;
tutti bianchi o a puntini, son preziosi per i bambini:
la loro polpa farinosa è nutriente e gustosa.

Su pali s'attorcigliano le piante; le foglie a cuore sono tante;
grappoli di fiorellini fanno che baccelli diventeranno.
Bianchi, borlotti o cordoni, i fagioli son tutti buoni.

Carla Piccinini



I fagioli sono una pianta annuale appartenente alla famiglia delle leguminose. Della pianta si mangiano i semi (i fagioli, appunto) ma esistono anche varietà "mangiatutto" come i fagiolini e le taccole, di cui sono commestibili anche i baccelli. Contengono fibre e vitamine, oltre che sali minerali. Inoltre sono un alimento ricco di carboidrati, ma con un ridotto contenuto di grassi. Infine, le proteine contenute nei fagioli aiutano i tessuti muscolari a rinforzarsi.

Provali sono anche buonissimi!

sodexo

It all starts with the everyday