**FAGIOLO** ( *Phaseolus vulgaris L.*)

Il fagiolo appartiene alla famiglia delle Papillonaceae

Il nome deriva dal latino *phaseolus*

Il fagiolo è originario dell’America meridionale, è diffuso soprattutto in Asia e nel bacino del Meditteraneo

La pianta è esigente in fatto di calore: la temperatura minima deve essere 13-14 gradi ed è sensibile agli sbalzi di calore; teme la siccità. Il terreno più adatto è quello sciolto, fresco, fertile, non troppo calcareo.

Il fagiolo è una pianta annuale a rapido sviluppo, con apparato radicale molto ramificato e piuttosto superficiale; steli angolosi di altezza e portamento variabile, da nani a rampicanti. Le prime foglie sono semplici, le altre trifogliate, con foglioline cuoriformi. I fiori sono riuniti a grappoli da 4 a 10 all’ascella delle foglie e sono per lo più di colore bianco. Il frutto è un legume pendulo, di forma e colore variabili.

**Proprietà**

I fagioli secchi apportano 300 [Kcal](https://www.my-personaltrainer.it/calorie-dimagrimento.htm) ogni 100 grammi, i fagioli sono ricchi di carboidratie di fibra. Hanno un buon apporto proteico ed un ridotto contenuto di grassi. Rilevante è anche la quantità di vitamine del gruppo B. Sono presenti elevate quantità di macroelementi quali fosforo, ferro, potassio e anche microelementi quali calcio. I fagioli contengono la lecitina, fosfolipide utile in caso di ipercolesterolemia: la lecitina, infatti, favorisce l'emulsione dei lipidi, cosicché ne viene impedito il deposito nel sangue.

**Curiosità**

In Giappone esiste la tradizione, tra le più preferite dai bambini, detta del Setsubun, “lancio dei fagioli”. Si lanciano perché i fagioli rappresentano la vitalità e si pensa che purifichino simbolicamente la casa allontanando gli spiriti maligni che portano sfortuna e cattiva salute. Dato che ai giapponesi piace giocare con le parole, c’è anche un significato nascosto dietro: la pronuncia della parola **fagioli** (mame 豆) è simile alla parola utilizzata per occhi di demone (ma-me 魔 目). Lanciare fagioli metaforicamente indicherebbe quindi distruggere i demoni (mametsu 魔 滅).