

Bloccano la nausea, rafforzano le ossa, aiutano i reni: 3 pregi da sfruttare in gravidanza (ma non solo)

**D**a maggio a fine settembre: è questo il periodo migliore per consumare i fagiolini. I più conosciuti sono di colore verde, come il Bobis (dalla classica forma tondeggiante). Ma in commercio puoi trovarli anche con il baccello giallo o violaceo. «Qualunque sia il loro colore, al momento dell'acquisto controlla che siano giovani (perché più teneri e privi di filamenti laterali) e di consistenza soda ma morbida (se li spezzi devono rompersi di netto e produrre un rumore secco)»,

**CON POCO ACETO DANNO SOLLIEVO ALLO STOMACO**

suggerisce la Coldiretti, la principale organizzazione degli imprenditori agricoli. «Occhio anche alla buccia, che deve essere brillante, senza ammaccature né segni di muffa». Solo se i fagiolini sono freschi, infatti, puoi garantirti tutti i benefici di questi legumi che forniscono poche calorie ma molte sostanze preziose. «Zuccheri che danno energia, ferro antistanchezza, potassio che rilassa i muscoli, fosforo e silicio per le ossa», precisa la dottoressa Anna

## NOVE MESI AL TOP CON I fagiolini

**D'EUGENIO**, medico nutrizionista a Roma. «Hanno inoltre proprietà toniche da un lato e diuretiche dall'altro, ed è per questo che li consiglio in particolare alle future mamme».

### NAUSEA KO

«All'inizio della gravidanza sono ottimi lessati e conditi con olio e aceto di vino che controlla molto bene la nausea: il sintomo più fastidioso nel primo trimestre», dice la nostra esperta. «Possono essere consumati come semplice contorno, dopo un riso al pomodoro, o aggiunti direttamente a un'insalata di cereali e seguiti da un frutto fresco ricco di vitamina C, come le fragole o, in caso di pigrizia intestinale, un kiwi».

### Valori nutrizionali

**100 g di fagiolini crudi forniscono 2,1 g di proteine, 2,4 g di zuccheri, 2,9 g di fibre e 18 calorie.**

### OSSA FORTI

«Il secondo trimestre è quello durante il quale il bambino cresce di più. Ok, in questo periodo, ai fagiolini cucinati con pomodoro e cipolla, associati alla ricotta, a un frutto e a del pane integrale», propone la dottoressa D'Eugenio. «È un pasto che sazia a lungo (grazie alle fibre dei vegetali) e che apporta calcio (nel formaggio), silicio, selenio e fosforo (fagiolini), che aiutano lo sviluppo osseo del nascituro».

### PRESSIONE OK

«Il rischio maggiore negli ultimi 3 mesi di attesa è la pressione alta, che può danneggiare i reni. Il menu ideale? Frittata di fagiolini, verdure crude, susine e pane ai cereali. Le uova contengono proteine che non affaticano l'apparato renale, mentre i vegetali contrastano la ritenzione idrica», chiarisce l'esperta. Ovviamente, puoi sfruttare le proprietà antinausea, mineralizzanti e antipertensione di questi legumi anche se non sei incinta. E ricorda: «I fagiolini resistono in frigo per 3-4 giorni

### VERDI O BIANCHI?



#### MARCONI

**Di grandi dimensioni, piatti e senza fili sono ok lessati e conditi in insalata.**



#### MERAVIGLIA DI VENEZIA

**Tenerissimi, sono buoni sottaceto o in umido col pomodoro.**

Fotolia

(7 se hanno il picciolo), chiusi in un sacchetto di plastica per alimenti. Spuntati, e dopo l'eliminazione dell'eventuale filo, possono essere sbollentati per 2 minuti e poi surgelati: così resistono fino a 1 anno», assicura la Coldiretti.