




Fagioli coltivati in Piemonte  
Beans cultivated in Piedmont



### Fagiolo DOLICO - rampicante

Il fagiolo DOLICO o dell'occhio è un legume raro, prima della scoperta dell'America era l'unico fagiolo conosciuto in Europa; Ricco di proteine possiede una percentuale di grassi leggermente inferiore ed un'elevata quantità di fibre. Contribuisce a tenere basso il colesterolo.

### DOLICO bean - climbing eyed variety

The DOLICO bean (or eyed bean) is a very rare legume: until the discovery of America it was the only known bean in Europe; rich in protein, slightly lower in fat and very high in fiber. It helps to keep (your) cholesterol low.

DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE/NUTRITION DECLARATION	
Valori nutrizionali medi per Average nutritional values for	100 g
Energia Energy	kcal 268 kJ 1.123
Grassi / Fat di cui Acidi grassi saturi of which saturates	g 0,96 g 0,50
Carboidrati / Carbohydrate	g 31,80
Zuccheri / Sugars	g 2,80
Proteine / Protein	g 19,40
Fibre / Fibre	g 27,30
Sale / Salt	g 0,10

### COSA MANGI ?

Verifica con il **Qr-code** il sito di coltivazione di questi fagioli.

### WHAT ARE YOU EATING?

Check it out with the **QR CODE** and discover the site of cultivation of these beans.

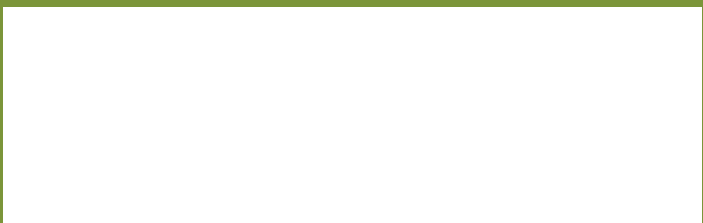


### Preparazione / Preparation

Mettere in ammollo in acqua tiepida per 8-10 ore.  
Scolare bene prima della cottura /  
Soak the beans in lukewarm water for 8-10 hours, changing the water twice. Drain and rinse well before cooking.

### Cottura / Cooking:

Cuocere lentamente per 50 minuti in acqua non salata, se si utilizza la pentola a pressione i tempi si dimezzano. Al termine della cottura aggiungere il sale e lasciare raffreddare lentamente /  
Put the beans in a pot with water (without salt) and simmer for 50 minutes. If you use a pressure cooker halve the time. At the end add some salt and let cool down slowly.



coltiviamo le buone proteine vegetali

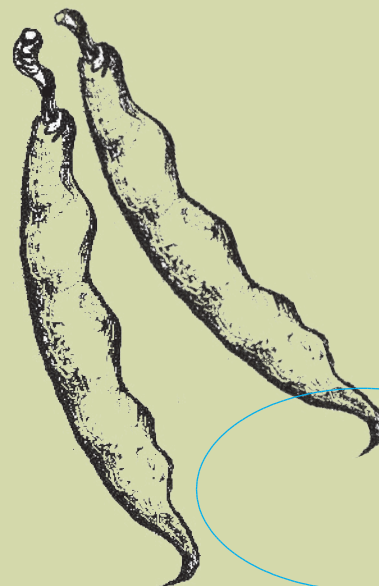
Fagiolo  
**DOLICO**



dal 1969



coltiviamo le buone proteine vegetali



**FAGIOLA DOLICO**  
varietà dell'occhio RAMPICANTE

Coltivato da:

Azienda Agricola  
**Santo Stefano**

Via del Bosco 90/B  
12100 CUNEO  
**Italy**  
agrisanto.it  
info@agrisanto.it

Confezionato nello  
stabilimento sito in:  
Packed in:

Via Don Minzoni, 31  
12011 Borgo S.Dalmazzo  
(CN) - **Italy**

**Da consumarsi  
preferibilmente entro il:  
vedere sul fondo**

**Best before:**  
see bottom

Conservare in luogo fresco  
ed asciutto.

Store in a cool and dry  
place



agrisanto.it

agrisanto.it

**300 g**  
10,58 oz

Coltivato in  
**ITALIA**  
Piemonte



### Fagiolo DOLICO varietà rampicante

Dal 1969 coltiviamo a Cuneo fagioli rampicanti: una coltivazione antica, che richiede conoscenza, passione e fatica, ma che ripaga con un prodotto di assoluta eccellenza.

### DOLICO bean climbing eyed variety

We've been cultivating the Climbing Beans in Cuneo Piedmont since 1969. It's an ancient plantation which requires knowledge, passion and hard work but it also rewards with an absolutely excellent final product.

