

Il fagiolo di Lamon

Origini storiche e caratteristiche botaniche

di Andrea Mengassini

Il fagiolo è una pianta di notevole interesse per i suoi frutti, tipici della cucina povera del mondo agricolo e felicemente approdati nella dieta quotidiana.

Appartiene alla famiglia botanica delle *Fabaceae* o Leguminose (descritte tassonomicamente da Lindley) che sono seconde solo alle *Poaceae* o Graminacee per importanza economica. Alle Leguminose appartengono varie piante alimentari come ad esempio l'arachide, la soia, la lenticchia, il pisello e il tamarindo.

Il fagiolo è noto fin dall'antichità e numerosi reperti archeologici ce lo hanno restituito dalle nebbie del tempo: vasi contenenti fossili di legume sono stati trovati in Perù nelle tombe del periodo preincaico, mentre altri documenti testimoniano che venivano usati dagli Egizi nelle cerimonie religiose come doni propiziatori alle divinità.

A livello sistematico distinguiamo due taxa: *Vigna sinensis* o *unguiculata*, detta "vigna cinese" o "fagiolino dell'occhio", che a dispetto del nome specifico è originario dell'Africa sub-sahariana (Blade, 2005), e *Phaseolus* spp., che comprende i borlotti, i cannellini e tutti gli altri innumerevoli tipi. La vigna cinese è ingiustamente dimenticata perché di grande valore in alimentazione zootecnica.

Il genere *Phaseolus* spp L. comprende 36 specie (Erhardt et al., 2002), originarie dell'America e dell'Australia, solo alcune delle quali coltivate come alimento. Le specie da cui derivano le moderne varietà coltivate in Europa sono sostanzialmente tre: *Phaseolus vulgaris* (fagiolo comune), *P. lunatus* (fagiolo di Lima) e *P. coccineus* (fagiolo di Spagna).

Il fagiolo americano è tipico del Nuovo Mondo, probabilmente originario delle zone centrali del Messico e del Guatemala. Fu portato in Europa da Spagnoli e Portoghesi, nei viaggi commerciali dai territori delle Colonie; oggi è coltivato nelle regioni subtropicali, tropicali e temperate e si è diffuso in Europa così rapidamente da soppiantare la varietà africana e australiana.

Il 30% della produzione mondiale è localizzata in America Latina; è largamente distribuito nell'economia globale ma è meno conosciuto in India dove vengono preferiti altri legumi.

Tutte le specie botaniche presentano un alto polimorfismo: si descrivono piante erbacee, arbustive e lianose-rampicanti, con elevato metabolismo di azoto e di amminoacidi particolari, spesso con noduli radicali contenenti batteri simbiotici azoto-fissatori: ciò spiega gli elevati contenuti nutrizionali dei frutti a legume. Le dimensioni delle piante variano anch'esse da 20-60 centimetri fino a 2-3 metri. Le infiorescenze sono indefinite, talvolta ridotte ad un unico fiore, con colorazione bianca, rosa o purpurea dei petali. Il nettare è solitamente prodotto dalla superficie interna dell'organo florale ed è bottinato da diversi impollinatori tra cui api, vespe, formiche, farfalle, mosche, coleotteri, uccelli e pipistrelli, sebbene l'impollinazione da api sia la più comune. Il fiore ha un grande petalo a vessillo che richiama l'insetto; quando l'ape atterra e cerca il nettare, schiaccia quella parte florale che avvolge stami e carpello, facendo sì che essi tocchino il suo addome imbrattandolo di polline. Da qui l'importanza di assicurare nei pressi di coltivazioni di Leguminose la presenza di Imenotteri sociali, per conservare la biodiversità di specie.

La coltivazione nelle nostre aree geografiche, temperate, si effettua seminando a fine inverno al sud e a primavera inoltrata a nord, in quanto una temperatura del suolo superiore ai 18°C assicura un rapido attecchimento. Il terreno deve essere ben sviluppato e inumidito, di medio impasto, profondo e ben drenato, non calcareo o argilloso per evitare ristagni di irrigazione. Si usa di solito l'accorgimento di bagnare i fagioli in acqua per una notte prima di seminarli in campo: questa operazione attiva i fenomeni biochimici responsabili della germinazione.

Il fagiolo di Lamon prende nome da un comune della Provincia di Belluno, in Veneto, che nel 1996 ha ottenuto per questo prodotto ortofrutticolo italiano l'Indicazione Geografica Protetta (IGP), proprio per certificare la qualità superiore di questi frutti.

Il territorio ha subito nel corso dei secoli diverse influenze che spiegano anche la storia botanica ed economica del prodotto: nel I secolo d.C. era attraversato dalla via Claudia Augusta Altinate, importante via militare con numerose fortificazioni lungo il percorso; la vocazione ai traffici e al passaggio di genti è profondamente radicata nella zona ed è a partire dal XII secolo che la comunità comincia ad organizzarsi in forma rurale: nasce la Pieve, un'entità giuridica e religiosa, con ampia autonomia temperata solo dal potere del Vescovo Conte. La bolla di Papa Lucio III del 1184 sancisce alla Pieve di Lamon i benefici e i privilegi accumulati nel corso dei secoli precedenti. L'economia locale si basa fortemente sull'agricoltura e la pastorizia, con tanto di norme scritte e raccolte nel 1330 nella Regola per l'uso dei pascoli, lo sfruttamento delle mandrie e soprattutto del territorio.



Foto panoramica della vallata di Lamon

Il fagiolo, che viene introdotto in Europa agli inizi del 1500 ad opera dei conquistatori dell'America Latina, giunge nel territorio di Lamon tra il 1528 e il 1532 grazie al frate Giovan Pietro Dalle Fosse, umanista, noto con il nome accademico di Pietro Valeriano, titolare dal 1513 della Cattedra d'Eloquenza presso il Collegio Romano. Fu Papa Clemente VII che gli donò una certa quantità di semi a patto che ne diffondesse la coltivazione. Il microclima della regione ha reso il territorio ideale per questa cultivar, al punto che si accenna ad una coltivazione intensiva del legume negli atti preparatori al catasto austriaco del 1826.

www.lospicchiodaglio.it - redazione@lospicchiodaglio.it

Lo spicchio d'aglio è un marchio di GeB di Giovanni Caprilli
Via Raffaello Sanzio, 11 - 40133 Bologna - Tel 051.0867289 - Fax 051.0867289 - P.IVA 02679291209

Lo spicchio d'aglio

Il fagiolo di Lamon è distinto in quattro ecotipi fondamentali, derivanti dal fagiolo "borlotto", ossia tondeggianti con variegature rosse, della terra di Vigevano. Si descrive:

1. lo **Spagnolet**, a forma rotondeggianti o subellittica, di color crema con striature rosso brillante; è il più ricercato perché è delicato nel gusto e la buccia è impercettibile e solubile grazie all'alto tenore di potassio tipico dei terreni calcareo-dolomiti in cui cresce, che ne favorisce cottura e digeribilità;
2. lo **Spagnolet** con striature di color rosso vinaccia, a buccia sottile e tenera;
3. il **Calonega**, reniforme, di color bianco sporco con striature rosso vivo;
4. il **Canalino**, degno di nota fra tutti perché di peso maggiore, di color bianco opaco con striature rosso scuro, tendenti al nero; il suo gusto è gradevole ma ha una buccia piuttosto consistente.

La produzione è limitata alle zone di Lamon e Sovramonte, ottenuta con metodi tradizionali plurisecolari ad opera di aziende a conduzione familiare. I filari di piante sono sostenuti da tutori di legno d'abete e sono ben areati per limitare l'insorgere di patologie vegetali; la selezione genetica è supervisionata dal Consorzio per il Fagiolo di Lamon.

La semina avviene tradizionalmente il 3 maggio e il raccolto comincia dalla seconda metà di agosto per terminare a settembre inoltrato.

Caratteristiche nutrizionali

del Dott. Luigi Schiavo

La morfologia esterna del **fagiolo di Lamon** della Vallata Bellunese non si discosta molto da quella del normale fagiolo borlotto. Il microclima dell'altopiano di coltivazione del fagiolo di Lamon, non essendo riproducibile altrove, permette invece al legume di avere delle caratteristiche organolettiche particolari.

Dal punto di vista nutrizionale, il fagiolo di Lamon ha caratteristiche diverse a seconda che si tratti di prodotto fresco piuttosto che secco. In particolare mentre il valore energetico del prodotto fresco è di circa 100 Kcal per 100 grammi, quello del prodotto secco è invece circa il triplo, ovvero 280 Kcal per 100 grammi.

Dal punto di vista dell'apporto di micro-nutrienti, il legume contiene diversi sali minerali (Sodio, Potassio, Calcio, Ferro e Fosforo) e vitamine (Niacina, Tiamina, Riboflavina, Vitamina A e Vitamina C). Il prodotto secco rispetto a quello fresco è più ricco in proteine, lipidi, glucidi e fibre (localizzate soprattutto nella buccia esterna), ma chiaramente meno ricco in acqua. La tabella che segue riporta in dettaglio le differenze tra il prodotto secco e quello fresco.

| Valore energetico | Per 100 g di prodotto secco | | Per 100 g di prodotto fresco | |
|----------------------------------|-----------------------------|-------|------------------------------|-------|
| | Kcal | 278 | Kcal | 104 |
| Acqua | g | 10,3 | g | 62,1 |
| Proteine | g | 24,5 | g | 8,4 |
| Lipidi | g | 2,0 | g | 0,6 |
| Glucidi | g | 47,7 | g | 19,3 |
| Fibra | g | 13,3 | g | 8,6 |
| Sodio | mg | 3,0 | mg | 2,0 |
| Potassio | mg | 1,48 | mg | 650,0 |
| Ferro | mg | 9,0 | mg | 3,0 |
| Calcio | mg | 102,0 | mg | 44,0 |
| Fosforo | mg | 464,0 | mg | 180,0 |
| Niacina (vitamina PP) | mg | 2,10 | mg | 1,00 |
| Tiamina (vitamina B1) | mg | 0,55 | mg | 0,24 |
| Riboflavina (vitamina B2) | mg | 0,12 | mg | 0,10 |
| Vitamina A | - | - | mg | 18,00 |
| Vitamina C | - | - | mg | 10,00 |

Tabella: Caratteristiche nutrizionali del fagiolo di Lamon

Per secoli alimento delle classi povere alternativo alla carne, e con una presunta "povertà" anche organolettica, oggi i fagioli sono stati riscoperti come ingrediente di piatti importanti e componenti di una dieta equilibrata. Sono importanti nella nostra alimentazione per il loro contenuto in fibra, elemento che aiuta il transito gastrointestinale e che, secondo una serie di ricerche, svolge anche un ruolo protettivo nei confronti di alcuni tumori dell'intestino. Da qualche tempo alcuni studiosi americani, che hanno condotto una seria indagine scientifica, affermano che mangiare fagioli può servire anche ad abbassare il colesterolo, pur non avendo ancora scoperto quale sia il meccanismo che determina tale riduzione.

Il fagiolo ha inoltre proprietà depurative, emollienti e diuretiche; per la sua ricchezza di proteine, amido e sali minerali, è usato come succedaneo dell'insulina, in caso di forme non gravi di diabete. E' indicato, inoltre, come coadiuvante nella cura delle malattie reumatiche. Al contrario, non è consigliabile a chi soffre di uricemia, colite e gastrite.

www.lospicchiodaglio.it - redazione@lospicchiodaglio.it

Lo spicchio d'aglio è un marchio di GeB di Giovanni Caprilli
Via Raffaello Sanzio, 11 - 40133 Bologna - Tel 051.0867289 - Fax 051.0867289 - P.IVA 02679291209

Lo spicchio d'aglio

Per aumentare la digeribilità dei fagioli, è meglio cuocerli freschi, con l'aggiunta di erbe che agiscono contro la fermentazione intestinale, avendo cura di sgranarli soltanto al momento dell'uso, per evitare che, a contatto con l'aria, la buccia dei semi si indurisca, impedendo una cottura uniforme.

Il fagiolo in cucina

di Barbara Farinelli

Legume particolarmente versatile, la prima ricetta documentata contenente fagioli la troviamo nel taccuino storico "*De re coquinaria*", ricettario scritto da Marco Gavio Apicio, ricco patrizio romano vissuto presumibilmente nella Roma Imperiale del I secolo d.C.

Bistrattato nel Medioevo in favore della carne e della selvaggina, che abbondava nelle tavole dei potenti quale cibo nobile, i fagioli venivano consumati in prevalenza dal popolino. Quando poi nel 1500 Castore Durante, medico e cittadino romano, gli attribuì addirittura proprietà afrodisiache, la sua diffusione presso le classi meno abbienti non conobbe pari. Alla fine del secolo, con l'importazione dall'America di una varietà di fagiolo particolarmente dolce, la situazione si ribaltò e divenne un alimento ricercato anche fra le famiglie più importanti.

Il fagiolo è un legume che deve essere consumato cotto, poiché a crudo il prodotto non è digeribile a causa della presenza di fattori antidigestivi che vengono distrutti dal calore.

Il prodotto generalmente si presenta sotto tre forme:

- **in scatola:** già cotto e pronto per la consumazione;
- **secco:** essiccato, quindi da sottoporre ad ammollo e cottura;
- **fresco:** da luglio a settembre per essere sgranato e sottoposto a cottura.

A seconda di come si presenta il prodotto valgono ovviamente diverse regole di scelta, conservazione e pulizia.

Fagioli in scatola

E' bene scegliere un prodotto senza coloranti e conservanti, verificare che le scatole siano integre, non ammaccate o scegliere quelli in vasi di vetro. Leggere attentamente l'etichetta, in modo da valutare che contengano soltanto ingredienti naturali. I migliori contengono solo fagioli, acqua, sale e qualche spezia. Veramente speciali quelli cotti al fiasco.

Conservare il prodotto in luogo fresco e asciutto. La data di scadenza è solitamente piuttosto lontana (anche 5-6 anni), ma se viene aperto è necessario conservarlo in frigorifero, ben coperto e va consumato entro 2-3 giorni.

Per essere consumato, essendo già cotto, il prodotto necessita solo di sgocciolatura e risciacquo sotto acqua fresca corrente.

Fagioli secchi

All'atto dell'acquisto controllare che non siano presenti sostanze estranee e che i semi siano integri. Una volta effettuato l'ammollo, eliminare quelli che sono venuti a galla. L'ammollo deve durare almeno 12 ore, preferibilmente di notte poiché la temperatura è più stabile.

Una volta acquistati, è bene consumare i fagioli in breve tempo. Se sono confezionati attenersi alle istruzioni riportate. In ogni caso conservarli in luogo fresco e asciutto, al riparo dall'umidità.

Fagioli freschi

Sono particolarmente deliziosi. Si trovano sul mercato fra luglio e settembre e non sono molto costosi. Devono avere il baccello integro, duro e sodo. Vanno conservati in frigorifero nello scomparto della frutta e verdura per 2-3 giorni al massimo. Attenzione però: sono da sgranare soltanto poco prima di essere cucinati, altrimenti la buccia tenderà ad indurirsi. Non necessitano di risciacquo.

Poiché la parte edibile (parte al netto degli scarti) è del 50% circa bisogna tenerne conto quando si acquistano. Se nella ricetta ci sono 100 g di fagioli (peso sgranato) occorrerà acquistarne il doppio da sgranare.

Dosi e principali metodi di cottura

Mediamente la dose a persona è di 100 grammi di prodotto fresco (peso sgranato), il che significa 200 grammi di baccelli, oppure 80 grammi di prodotto secco. Se si acquistano i fagioli già cotti (in scatola o vetro) allora calcolarne 120 grammi.

| Tipo di prodotto | Peso in grammi |
|--------------------|----------------|
| Fresco da sgranare | 200 |
| Fresco sgranato | 100 |
| Secco | 80 |
| Cotto | 120 |

Tabella: dosi a persona a seconda del tipo di prodotto



Annibale Carracci, *il mangiatore di fagioli*
Olio su tela, 57 x 68 cm
Galleria Colonna, Roma

Lo spicchio d'aglio

Il prodotto in scatola non necessita di alcuna preventiva cottura e può essere consumato anche semplicemente condito con olio extravergine di oliva, sale, aglio a fette e prezzemolo tritato.

I fagioli secchi, dopo l'ammollo, devono cuocere almeno un paio di ore, mentre per quelli freschi ne basta una. La tecnica più semplice è la lessatura.

Fagioli bolliti

Ingredienti per 4 persone

- 800 g di fagioli freschi (peso lordo) oppure 320 g di fagioli secchi
- 4 spicchi d'aglio
- 4 foglie di salvia
- sale

Preparazione

- Mettere i fagioli in una capace pentola assieme ad aglio e salvia. Aggiungere tanta acqua fredda quanta ne basterà a coprire tutti i fagioli per almeno quattro dita.
- Coprire, mettere sul fuoco e cuocere per 1 ora se si tratta di fagioli freschi e per due ore se si tratta di fagioli secchi. Tenere la pentola semicoperta, la fiamma molto bassa e girare di tanto in tanto. Se l'acqua messa non è abbastanza aggiungerne altra, ma che sia molto calda. Se si interrompe la cottura, infatti, le bucce diventeranno dure.
- Prima di spegnere il fuoco e scolare i fagioli assaggiare e regolare di sale.

Molto particolare è invece la **cottura al fiasco**, che prevede l'utilizzo di un apposito recipiente di vetro, chiamato appunto fiasco, in cui mettere i fagioli, l'aglio, la salvia, l'acqua ed un cucchiaino d'olio a testa. La cottura deve avvenire molto lentamente e dura dalle 2 ore dei fagioli freschi alle 4 dei fagioli secchi, che vanno preventivamente ammollati. In origine il fiasco veniva posto in mezzo alla cenere del camino o sulle stufe a legna, ma oggi esistono recipienti adatti anche alla cottura su fornello.

Il fiasco va riempito al massimo per metà e tappato con del cotone, facendo in modo che il vapore possa agevolmente fuoriuscire. A fine cottura i fagioli avranno assorbito tutta l'acqua. Oltre che ottimi di sapore saranno quindi ricchi di tutte le sostanze nutritive presenti nel legume. Servirli con un filo d'olio extravergine di oliva a crudo, sale e pepe nero macinato al momento. Ottimi con buon pane casereccio.

Alcune ricette con i fagioli di Lamon

I fagioli si sposano bene con moltissimi alimenti, il che li rende protagonisti di numerose preparazioni. Prendiamo come spunto le caratteristiche principali delle quattro tipologie di fagiolo di Lamon:

Spagnol: molto aromatico, indicato soprattutto per contorni ed insalate.

Spagnolet: particolarmente piccolo, buccia tenera, indicato per contorni.

Calonega: grande, gusto particolare e dolciastro, molto indicato nella preparazione di zuppette e minestre.

Canalino: molto aromatico, buccia piuttosto spessa, utilizzato prevalentemente passato.

PRIMI PIATTI



Pasta e fagioli

[Clicca qui per vedere la ricetta](#)

Un classico della cucina italiana, ideale se preparata con il **Calonega** o il **Canalino**. Ottimo l'abbinamento che prevede il **Canalino** passato e lo **Spagnolet** intero.



Pasta cozze e crema di fagioli

[Clicca qui per vedere la ricetta](#)

Un accostamento un po' particolare, veramente delizioso. Il purè di fagioli che caratterizza questa preparazione è ottimo se realizzato con il **Canalino**, che dona al piatto una particolare aromaticità.



Zuppetta funghi e fagioli

[Clicca qui per vedere la ricetta](#)

Particolarmente leggera con le sue 365 calorie a porzione, è molto aromatica. Ottima se preparata con il **Calonega**.

www.lospicchiodaglio.it - redazione@lospicchiodaglio.it

Lo spicchio d'aglio è un marchio di GeB di Giovanni Caprilli
Via Raffaello Sanzio, 11 - 40133 Bologna - Tel 051.0867289 - Fax 051.0867289 - P.IVA 02679291209

Lo spicchio d'aglio

SECONDI PIATTI e CONTORNI



Fagioli alla messicana

[Clicca qui per vedere la ricetta](#)

Un piatto unico di carattere, molto giovane, da gustare con gli amici assieme a tante buone Tortillas.

Sebbene la ricetta originale preveda di utilizzare i fagioli rossi, io ve la consiglio caldamente con il **Canalino**. La particolare preparazione mette infatti in risalto questa varietà dalla buccia un po' coriacea.



Frittelline di fagioli e scarola

[Clicca qui per vedere la ricetta](#)

Un piatto unico, vegetariano (vegan) con tanto stile e veramente delizioso. Ottimo se preparato con lo **Spagnol**, che dona al piatto un particolare aroma.



Insalata al tonno estiva

[Clicca qui per vedere la ricetta](#)

Un piatto estivo molto semplice da preparare anche per i neofiti, delizioso con gli **Spagnol** o i **Spagnolet**.



Tonno e fagioli all'aceto balsamico

[Clicca qui per vedere la ricetta](#)

Una preparazione semplice semplice, ma veramente saporita. Ottima se preparata con gli **Spagnol** o i **Spagnolet**, che si accostano molto armoniosamente all'aceto balsamico.

Note conclusive

Testi a cura di **Barbara Farinelli**, **Andrea Mengassini** e **Luigi Schiavo**, redatti per il sito internet "**Lo spicchio d'aglio**" rispondente al dominio www.lospicchiodaglio.it e concessi in uso al "Consorzio per la Tutela del Fagiolo di Lamon della Vallata Bellunese IGP".

Le fotografie delle ricette sono di **Giovanni Caprilli**. Le altre immagini sono state scaricate da internet su fonti royalty free.

Bibliografia

Pignatti. Flora d'Italia, Vol. 1: 669-670. 1982 Edagricole, Bologna.
Judd et al. Botanica Sistemática, un approccio filogenetico. 2002 Piccin, Padova.
Purdue University, Horticulture and Landscape Architecture. Pagine web.
Bellati. Risposte del Comizio Agrario di Feltre. 1869 Feltre (BL).
Catone. De agri cultura (De re rustica). Biblioteca Comunale di Roma.
Regione Veneto: Prodotti Rurali. Pubblicazioni on line dal sito web.
Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione
Ministero della Salute
Ministero delle Politiche Agricole e Forestali

www.lospicchiodaglio.it - redazione@lospicchiodaglio.it

Lo spicchio d'aglio è un marchio di GeB di Giovanni Caprilli
Via Raffaello Sanzio, 11 - 40133 Bologna - Tel 051.0867289 - Fax 051.0867289 - P.IVA 02679291209