

La Fagiolina del Trasimeno

La Fagiolina del Trasimeno è un minuscolo fagiolo dalle origini antichissime originario dell'Africa ed introdotto nei territori del lago Trasimeno, particolarmente idonei alla sua coltivazione, grazie all'attività commerciale degli Etruschi.

Appartiene alla specie *Vigna Unguicolata* (meglio conosciuta con il nome comune Fagiolo dell'Occhio), l'unica coltivata in Europa prima dell'avvento delle varietà americane che dalla scoperta del Nuovo Continente hanno avuto rapida ed intensa diffusione anche grazie alla facilità di coltivazione e alla buona resa produttiva, andando gradualmente a soppiantare la varietà nostrana.

Per secoli rappresenta una delle principali fonti proteiche per le popolazioni locali; dal Dopoguerra la sua coltivazione viene però progressivamente abbandonata a causa dello spopolamento delle campagne, e perché faticosa e poco remunerativa. La caratteristica maturazione scalare della Fagiolina rende infatti necessario effettuare tutte le operazioni manualmente: dalla semina alla raccolta e alla battitura. Fino alla fine del secolo scorso sopravvive soltanto all'interno di piccole coltivazioni domestiche, che la salvano dall'estinzione, ma negli ultimi anni viene reintrodotta a pieno campo ad opera di alcuni piccoli agricoltori, e rilanciata sul mercato anche grazie al riconoscimento ricevuto da Slow Food che la annovera, dal 2000, tra i suoi Presidi (primo in Umbria).

La zona di produzione della Fagiolina del Trasimeno è quella racchiusa all'interno del territorio dei Comuni intorno al lago omonimo.

Le caratteristiche della Fagiolina e la sua coltivazione

La Fagiolina si caratterizza per avere semi minuscoli di vari colori e screziature: dal crema al nero passando per il salmone e per tutte le tonalità del marrone. Oltre alla varietà policroma esiste anche una varietà monocromatica, color crema. In alcuni casi è presente anche un occhio. Ha una buccia sottile. In bocca è tenera, burrosa e particolarmente saporita. I semi vengono utilizzati come i fagioli comuni, lessati o per zuppe. Grazie alle piccole dimensioni del seme, non è necessario l'ammollo prima della cottura.

Il gusto è un po' diverso da quello del fagiolo comune, con un sapore erbaceo pronunciato che si associa a una particolare sensazione generale sul palato grazie alle piccole dimensioni.

La Fagiolina viene seminata nel mese di Maggio. Dopo un periodo di accrescimento di due mesi circa, i primi baccelli raggiungono la maturazione e vengono raccolti quando sono già parzialmente essiccati. Le piante continuano poi a fiorire e a produrre baccelli in maniera continua fino al mese di Ottobre, obbligando ad una raccolta manuale scalare.

Il baccello viene messo ad essiccare al sole per poi essere battuto, sempre manualmente, per permettere ai semi di fuoriuscire. Una volta persa completamente la componente umida, i semi vengono confezionati in atmosfera protetta e venduti in sacchetti sigillati.

La Fagiolina del Trasimeno Podere Marella è coltivata secondo le tecniche tradizionali, ed è certificata biologica dall'organismo di controllo BioAgriCert.



Come cucinare la Fagiolina del Trasimeno

Cucinare la Fagiolina é semplice e veloce: non necessita dell'ammollo, e sono sufficienti 40/45 minuti di cottura in pentola normale, o 20 in pentola a pressione.

E' un ingrediente versatile con cui si possono preparare i piatti della tradizione, ma anche naturalmente sbizzarrirsi in ricette più fantasiose.

Zuppa di Fagiolina

INGREDIENTI per 4 persone:

Fagiolina del Trasimeno 250gr, aglio tritato 2 spicchi, 1 porro (solo la parte bianca), 1 carota, 1 costa di sedano, 1 rametto di timo, 2 foglie di alloro, 2 chiodi di garofano, 3-4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva, sale, pepe e peperoncino a piacere.

PROCEDIMENTO:

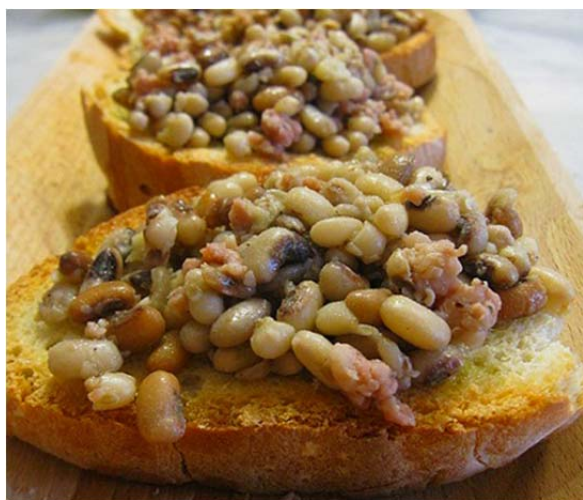
Sciacquare la Fagiolina (non ha bisogno di essere messa a bagno prima della cottura, ma se si ha il tempo per farlo, i tempi di cottura si accorceranno un po').

Tritare sedano, carote, porri e aglio. Far stufare le verdure in una casseruola con 3-4 cucchiaini di olio extravergine di oliva per circa 10 minuti, aggiungendo poca acqua se necessario.

Aggiungere tutti gli altri ingredienti, coprire con acqua o brodo vegetale e cuocere a fuoco lento fino a che la Fagiolina sarà tenera. Se la zuppa risultasse troppo densa aggiungere altra acqua. Servire calda con un filo d'olio crudo e crostini.



Crostini con Fagiolina e Salsiccia



INGREDIENTI per 4 persone:

Fagiolina del Trasimeno 120gr, 4 fette grandi di pane (meglio se senza sale), 1 salsiccia, olio, sale, pepe, rosmarino, salvia, aglio (opzionale).

PROCEDIMENTO:

Mettere a cuocere la Fagiolina in acqua bollente salata per 40/45 minuti. Scolarla e condirla con poco olio.

Mettere la salsiccia, privata della pelle e sgranata, in una padella con un rametto di rosmarino e due foglie di salvia e farla rosolare. A fine cottura aggiungere la Fagiolina. mescolare e spegnere il fuoco. Aggiustare il sale se necessario e togliere salvia e rosmarino.

Abbrustolire le fette di pane e, se gradito, insaporirle sfregandole con uno spicchio di aglio tagliato a metà.

Disporre la Fagiolina con la salsiccia sul pane. Aggiungere un filo d'olio e pepe. Servire subito.