

In Lucania, in Val d'Agri, si seleziona un prodotto d'eccellenza, con indicazione geografica protetta

Oggi fagioli, guerra o pace che sia...

Da Sarconi arriva un legume ricco di proteine e povero di grassi

PAGINA A CURA
DI GIOVANNI PISCOLLA

«**M**angia fagioli!». Era questa la frase che veniva pronunciata dal capo famiglia in tempi di carestia alimentare o durante la guerra a segnalare uno stato di disagio per non poter offrire della carne, cosa rara per quei tempi. Eppure pasta e fagioli, piatto classico della nostra cucina mediterranea, può a tutti gli effetti definirsi una vera «zuppa della salute» per le sue peculiarità benefiche. Un alimento ricco di proteine e povero di grassi: solo 24 g di proteine e pochi grammi di grasso. I fagioli contribuiscono a ridurre il colesterolo, la pressione arteriosa e saziano senza ingrassare! Nelle regioni meridionali questi legumi, insieme al grano, hanno impedito la diffusione della pellagra, malattia che per oltre un secolo ha sconvolto le campagne della pianura Padana. In Basilicata, in un piccolo areale della Val d'Agri, con il comune di Sarconi in prima fila, sono anni che studiano e selezionano una ventina di ecotipi locali, considerati tra le eccellenze dei legumi coltivati in Italia. Sono i fagioli di Sarconi. Un mondo agricolo fatto di agricoltori dai costumi semplici che traevano il loro sostegno dai legumi già dal XVI secolo (così ben documentati nei registri dell'Ordine del Conventuali dell'epoca), sino ai giorni nostri per essere uno dei porta-

Fagioli al burro

INGREDIENTI. 240 grammi di Fagioli di Sarconi secchi, 8 foglie di alloro, 100 grammi di burro, sale e pepe.

PREPARAZIONE. Mettere i fagioli di Sarconi a bagno per una intera notte perché abbiano il tempo di ammorbidirsi. Mettere sul fuoco una pentola d'acqua, portarla a bollore e salarla. Versarvi i Fagioli di Sarconi, aggiungere l'alloro e cuocere a fuoco moderato. Quindi togliere i fagioli dall'acqua e farli raffreddare. Filtrare il liquido di cottura. Mettere il burro a temperatura ambiente, in una terrina. Aggiungerci due cucchiaini del brodo di cottura, sale e pepe e montarlo velocemente con le fruste del mixer. Mettere il burro nel congelatore e lasciarvelo fino a quando non inizia a indurire. Estrarlo ancora abbastanza morbido e versarlo sui fagioli, amalgamando il tutto. Servire subito.

bandiera dei prodotti tradizionali della Lucania. L'eden di questi fagioli comprende ben undici comuni dell'Alta Valle dell'Agri su terreni freschi ed altipiani che raggiungono e superano i 600 metri. Una valle in cui i comuni sono appollaiati come un presepe per essere ammirati. Acqua in abbondanza ed estati fresche garantiscono un prodotto unico in termini qualitativi, pur essendo diversi e variabili gli ecotipi locali: verdolino, tabacchino, munachedda, nasieddo, muruseddu, San Michele, fasuli risi, i «ciutti» o fagioli della Regina... Si iniziò ad avvalersi dell'opera assidua, intelligente, rigorosamente scientifica dell'Istituto Sperimentale di Pontecagnano. Questo gruppo di studio, unitamente ai competenti tecnici regionali e agli operatori

locali, ha animato un dibattito puntuale e rigoroso che ha suscitato l'interesse di molte Università e ditte sementiere d'Italia e d'Europa. Sono state le loro ricerche e sperimentazioni a definire il Fagiolo di Sarconi esente da virus, da micosi e da batteriosi e di altissime qualità organolettiche: e ciò per la qualità del terreno di coltura e soprattutto per il tipo particolare di acque leggere e poco alcaline usate per l'irrigazione. I fagioli di Sarconi sono apprezzati anche oltre l'ambito locale e presenti nella ristorazione di qualità, anche se difficili da trovare per i limiti della distribuzione in particolare nel Nord Italia. Le sue qualità organolettiche che tutti gli ricono-



scono, oltre alle proprietà salutistiche, sono la buccia sottilissima, un aspetto apparentemente superficiale ma importante.

Nei fagioli, la specificità di una buccia sottile oltre alla possibilità di potersi cuocere nella «prima acqua» ovvero rapidamente, ha la dote della facile digeribilità e assimilabilità. Oltre a ciò, i semi contengono un alto contenuto di zuccheri semplici con la proprietà di allungare il tempo necessario per la trasformazione in amido e pertanto al sapore tendono al dolce. A seconda dell'ecotipo variano dal giallo pallido al bianco. I fagioli di Sarconi, con il riconoscimento comunitario della IGP (Indicazione Geografica Protetta), vengono immessi sul mercato

come baccelli verdi, da sgusciare (con maturità cerosa) e secchi. La semina varia in funzione della tipologia del fagiolo. Secondo il disciplinare di produzione occorre adoperare solo prodotti selezionati e il seme non supera i 70-80 kg per ettaro. La raccolta avviene a mano con una resa variabile dai 15 q/ ettaro per varietà nane ai 40qt per le tipologie rampicanti con essiccazione sulla pianta. Per la conservazione i fagioli non devono rimanere al sole per molto tempo, in quanto i raggi luminosi ne alterano l'aspetto e il colore oltre che il sapore. Per evitare i fastidiosi attacchi dei piccoli parassiti, vengono portati a -10/15° per alcuni giorni, poi ricondotti a temperatura ambiente e di nuovo a -10° per 24 ore. Per facilitare tutto ciò è bene riporli in frigo.

DRITTE DEL GUSTO

Quei resti del canal Cavour

I SAPORI DELLA STORIA

Il «porco cinturello» di Sant'Antonio