

il fagiolino

GIUSEPPE MANTOVANO

E' il momento del fagiolino. Non se lo lasciano sfuggire gli obesi e i sovrappeso. Appena 17 calorie per cento grammi, struttura portante delle diete ipocaloriche primaverili.

Inoltre la notevole quantità di fibra che contiene aiuta a risolvere i problemi di chi è afflitto da stitichezza atonica. Ed è noto quanto gli stitici siano malinconici, umbratili, stizzosi e caccastecchi. Ergo il fagiolino migliora la qualità della vita materiale e spirituale. Bisogna saperlo cuocere, però. Una prolungata bollitura disperderebbe le vitamine del gruppo B e C, i sali minerali, le proteine che qui sono poche, le sostanze aromatiche. I fagiolini devono risultare verdi, verdissimi e - per dirla con i napoletani che da antichi *magnatuglie* se ne intendono - «rosicarelli». Non si dimentichi la massima cinese secondo la quale i cibi debbono essere goduti con l'occhio, col gusto e con l'udito.

I luoghi del fagiolino in Italia sono molti. Vengono subito in mente la Toscana, la Campania felix e l'Agro romano, le campagne venete e lombarde, certi insuperabili «crù» di verdure e legumi dell'Asigiano e del Monferrato, brani verdi di Puglia e d'Abruzzo; in Sicilia, la piana di Catania, i territori del Siracusano e del Ragusano. Ma il fagiolino svedita alto, altissimo, come insegna della cucina ligure. Capolavoro degli ortolani del Bisagno della Polcevera, i quali scacciati dagli insediamenti industriali hanno portato la loro sapienza antica nella piana di Albenga, il fagiolino non è un accessorio ma un fondamento dei piatti primaverili

della regione nel cappon magro, nelle trenette e nelle trofie al pesto, persino in uno dei tanti polpettoni a base d'ortaggi.

In verità il fagiolino appartiene alla consuetudine alimentare di tutti gli italiani, conseguenza di quella cultura dell'orto che dall'epoca romana giunge al nostro tempo senza soluzione di continuità. L'orto sopravvisse anche alle invasioni barbariche. Ebbe, tuttavia, il suo avvio glorioso nel tardo Rinascimento quando i viaggiatori stranieri rimanevano stupiti in ogni regione per la «varietà, la densità, il bell'ordine delle culture arboree e arbustive... le quali ammantano sovente di un delicato ricamo l'intero rilievo collinare» (Emilio Sereni).

Anche se tali culture specializzate non riuscirono a risolvere la profonda crisi mercantile e agricola che contrassegnò quel tempo, gli orti ebbero un ruolo notevole nella formazione del costume alimentare moderno italiano. In essi si inserirono due prodotti provenienti dall'America: il pomodoro ed il fagiolo. Il secondo ebbe fortuna quasi immediata, il primo fece più lunga anticamera. Non soltanto il seme del *phaseolus vulgaris*, ma anche il suo verde



bacello, raccolto in primavera, fu introdotto nell'alimentazione quotidiana.

Nell'*Economia del Cittadino in Villa* (metà secolo XVII) il nobile Vincenzo Tanara, Cincinnato di gran gusto e scienza, un po' razzista, un po' misogino, dopo aver parlato dei modi di coltivare e seccare i fagioli, aggiunge: «Si mangiano i loro cornetti ancora verdi, e teneri, cotti in acqua, e serviti con olio, aceto, sale e pepe ammaccato. Li stessi cornetti, per piccolezza tenerissimi, lessati, et infarinati si friggono in olio come pesciolini, poi con salsa si regalano... la quale li rende gustosissimi e sani». Questi cornetti così teneri in aceto e salati per la Quaresima dalle donne svogliate si conservano.

L'accenno del Tanara, attento a quanto accadeva negli orti, negli allevamenti ma anche nelle cucine di ogni regione d'Italia, ai fagiolini fritti, ricorda una ricetta che troviamo nell'ottocentesca *Cuciniere genovese* di Gio Batta e Giovanni Ratto, la più breve, credo, che mi sia capitata di leggere: «Fate prendere ad essi una mezza cottura, poscia infannateli e frigeteli nell'olio».

Vince il pregiudizio e molti lo sottovalutano

MARCO DI CAMERINO

I fagiolini a tavola non hanno una grandissima richiesta nel senso che tra tutti i legumi, sono considerati con meno personalità e completezza. Forse ciò è dovuto al fatto che i fagiolini non sono altro che baccelli di fagioli, ma allo stato verde raccolto prima che il seme cominci ad ingrossare. Ed è un grave errore, poiché la scienza dietologica li consiglia vivamente. Hanno alto valore nutrizionale (e sono ipocalorici) ma il consumo è in diminuzione. Concorrono in questa sottovalutazione diversi fattori, tra cui l'inurbamento che ha causato un po' l'oblio della cultura gastronomica contadina; i tempi di preparazione incomprensibilmente lunghi, quindi dispendiosi e poi, perché no?, c'è ancora una sorta di pregiudizio attorno ai legumi. In altri tempi erano molto più considerati: basti citare il Tanara che scriveva a proposito dei fagioli: «Si mangiano i loro cornetti ancor verdi, e teneri, cotti in acqua, e serviti con olio, aceto, sale e pepe ammaccato. Li stessi cornetti per piccolezza tenerissimi, lessati, et infarinati si friggono in olio come pesciolini... questi cornetti così teneri, in aceto salati per la Quaresima dalle donne svogliate si conservano».

Che i fagiolini invece oggi a tavola non siano grandemente richiesti lo conferma anche Michele. Questi è un espertissimo manipolatore di verdure e ne tira fuori piatti raffinatissimi che fa assaggiare nel suo ristorante che si trova proprio nel centro di Saturnia, grazioso paesino in terra toscana poco distante dalle Terme dalle acque «miracolose». Per via di due cippi romani all'interno del locale, e per via del nome del proprietario, il ristorante si chiama «I due cippi da Michele» e lo si trova se si è in piazza Vittorio Veneto 26 (tel. 0564/601074), ma non di

martedì perché è chiuso per riposo. Michele è un personaggio pieno di disponibilità, passione e pazienza quando si mette a parlare di cucina o dei legumi in genere. Per i fagiolini in particolare ha quasi una punta di ramarro nel dover ammettere che i fagiolini non sono tanto richiesti dalla clientela. Li mangiano così, nella maniera più tradizionale e cioè cotti e conditi con olio, aglio e, a chi piace, con un goccio di aceto. Lo, comunque, con i «bobi» (così vengono chiamati da quelle parti i fagiolini piccoli piccolini e fini) ci confeziono dei bei vasetti di sott'olio che vendono e che mi servono per il ristorante. Per ottenere un buon prodotto bisogna innanzitutto badare alla cottura, perché - come sicuramente saprai - ogni legume ha il proprio tempo di cottura che per i fagiolini è di 7 minuti. Allora, li faccio bollire per sette minuti in una mistura ottenuta con metà di vino bianco e metà di aceto sempre bianco. Poi li scolo ben bene e li condisco con rosmarino, aglio e salvia e poi li metto sott'olio, ma di quello buono. Comincerò da una decina di giorni, quando è proprio il loro periodo. Li potrei fare anche da ora ma quelli che si prendono nei mercati della città, sono diversi da questi nostri che troviamo qui».

Ogni tanto poi, quasi per giustificarsi o per far vedere che tratta anche legumi considerati più «nobili», dice: «Io faccio altre verdure e mi riescono tanto» lo dice quasi come un ritornello, meglio come una interiezione. E noi, testardamente, gli rispondiamo che c'interessano per ora solamente i fagiolini e se quelli suoi nei vasetti sono buoni anche per prepararli in insalata, in umido, saltati in padella, alla parmigiana, con la maggiorana, con la frittata o, come suggeriva il Tanara, fritti come pesciolini.

La cucina di casa, la cucina di sempre

DECIO G.R. CARUGATI

Cornetti, tegole, tegoline... fagiolini. Baccelli di tenero verde appartengono al consumo delle verdure. Se la raccolta è tardiva sviluppano un legamento filoso e resistente ai due estremi. Impossibile la conservazione per essiccazione. Costituiscono solo alimento fresco e di stagione essendo diversi dai fagioli, le fave, i ceci che formano provvista annuale per loro duttilità.

Ritrovo nella memoria la spuntatura dei fagiolini. La cucina di casa. La nonna materna attenta al compito e noi fanciulli attorno a lei che coniamo teste e code per chissà quale ispirazione. Poi il grande cesto forato per lavare e lavare di nuovo i piccoli verdi ragni. Il rito è ancora oggi identico, nella giornata di lavoro, nel mestiere di cuoco. E Costanza, mia figlia, ripete a volte il mio gesto bambino.

Con cozze agusciate.

Per quattro commensali 500 grammi di cozze aperte in vino bianco secco e private del guscio. Filtriamo la broda e accantoniamola in una pentola apposita per cottura con il vapore disponiamo 350 grammi di fagiolini puliti e ben lavati. Ritiriamo al dente e disponiamo a ragni su piatti caldi. Al centro le cozze. In una ciotola emulsioniamo due cucchiaini di olio extra vergine, due cucchiaini di fumetto di cozze, il succo di un limone, poco pepe.

Il sale non è necessario in quanto è ceduto dallo stesso umore dei molluschi. Coniamo le insalate e spolverizziamo di timo fresco. Mandiamo in tavola.

Un consiglio: accompagniamo il piatto con un bicchiere di Malvasia secca delle Lupari.

Cornetti, tegole e tegoline necessitano sempre della medesima cura e suggeriscono simili atteggiamenti. Ne deriva un criterio di intendimento. Non cucina di oggi e cucina di ieri. Cucina di sempre. E del sempre cambia solo l'ambiente, non il rapporto. Pertanto la pulizia dei fagiolini è il sempre. L'offerta dell'ortomercato è l'ambiente che cerco di valorizzare al massimo nella confezione e nella presentazione.

Considero un parametro importante la cottura. Come ho già avuto modo di puntualizzare deve essere giustificata e finalizzata al risultato. Vapore e bollitura non sono procedimenti identici. Segnano maggiore o minore digeribilità. Colori più simili al crudo o meno esaltati. Anche l'aspetto cromatico quindi ha la sua importanza. Il verde suggerisce tranquillità, assenza di nevrosi. Conserviamolo tale.

In agro.

Per quattro commensali trecentocinquanta grammi di fagiolini puliti e ben lavati. Quattro gambe di sedano bianco snerbate e ridotte a lumbette.

Nell'apposita pentola per cottura a vapore disponiamo, sopra la griglia, i fagiolini e il sedano. Ritiriamo i primi e lasciamo completare la cottura dei secondi. Disponiamo su piatti caldi, in senso orario, a ragni, le verdure. Al centro i sedani.

In una ciotola emulsioniamo tre cucchiaini di olio extra vergine, il succo di un limone, sale e pepe necessari. Coniamo le insalate e mandiamo in tavola.

Un consiglio: accompagniamo il piatto con un bicchiere di Sauvignon Pierre dell'Isanzo.

A CENA DA

Ribollita e Chianti alla taverna del Guerrino

CARLO PETRINI

Taverna del Guerrino. Torno sempre volentieri in questa terra di Toscana dove la gente si diletta nell'abile arte della dialettica, dove i contadini recitano a memoria il Tasso e l'Alfieri, dove si producono vini d'eccezione che hanno risollevato le sorti di un' enologia in profonda crisi. A Greve in Chianti, patria del Gallo nero, nella parte alta del grazioso paesino della del Castello, si trova la Taverna del Guerrino, un posto di tranquillità, di buona cucina, di gente semplice e onesta.

In cucina la signora Gabriella Bindi che sprigiona tutta la sua passione per l'arte culinaria e che si cimenta nei tradizionali piatti toscani. Primo fra tutti una prestigiosa ribollita, piatto di grande semplicità, ma che deve essere fatto con cura e attenzione particolare per le materie prime. La classica fettunta e i crostini, la bistecca, le costine, insuperabili fagiolini in umido e poi le torte di caffè e mele, la classica schiacciata con l'uva.

Niente di straordinario, ma tutto così ben fatto che mi riconferma l'importanza della cucina nazionale di mantenere, anziché diffondere, questo genere di locali per la funzione che assolvono di rappresentare la più alta tradizione dell'osteria italiana.

In sala il figlio Marco Nicolai coadiuvato dal padre Carlo, ex ferroviere, tutti coinvolti dall'irrefrenabile dinamismo della signora Gabriella. Il vino è un buon Chianti classico, prodotto dall'azienda di proprietà della signora Ornella Laurenti Taddei che è pure proprietaria della Taverna.



Quest' unica presenza, ancorché buona e decorosa, è fortemente limitativa delle possibilità che la zona offre. Infatti, un locale che si trova in una zona enologicamente importante, ha il dovere di proporre una significativa rappresentanza dei buoni prodotti. Invece spesso e volentieri, si vuole operare in clima di monopolio, danneggiando non soltanto la zona ma anche il ristorante spero proprio che questo limite venga superato. Per contro il prezzo è onesto sulle ventimila lire escluso il vino.

L'ambiente è piacevole e rilassante.

Taverna del Guerrino - Castello di Monteloro - Greve in Chianti (Firenze), tel. 055-853106. Aperto dal giovedì alla domenica.

Notizie dall'Arci Gola

L'Arci Gola istituisce un concorso a premi riservato ai ristoranti del festival de l'Unità. Il concorso si svilupperà dal 15 giugno al 15 ottobre e sarà così caratterizzato:

- 1) Oltre trenta ispettori dell'Arci Gola visiteranno e assaggeranno, in totale anonimato, i ristoranti interni al festival de l'Unità che intendono partecipare al concorso. Gli ispettori saranno chiamati ad esprimere valutazioni e giudizi in termini di punteggio qualità della cucina e dei vini, delle materie prime, dell'originalità dei piatti, dell'organizzazione del servizio, della cordialità e simpatia, del rapporto qualità-prezzo. Verranno adottati criteri e parametri omogenei in grado di esprimere giudizi con un punteggio massimo di 500 punti.
- 2) Modalità di partecipazione al concorso le sezioni, i gruppi che gestiscono i ristoranti interni al festival debbono far pervenire la domanda di partecipazione alla sede nazionale dell'Arci Gola, specificando la località, il periodo in cui si svolge il festival, il nome del ristorante nel caso in cui vi siano più posti di ristoro, gli orari di apertura del ristorante. Si dovrà allegare un assegno non trasferibile intestato all'Arci Gola di lire 50.000 quale quota di iscrizione.
- 3) Il primo premio riservato al ristorante che avrà totalizzato il maggior punteggio è di L. 2.000.000, altri due premi del valore di



1.000.000 di lire e di 500.000 lire verranno assegnati al secondo e terzo classificati.

- 4) Le domande e la quota di iscrizione dovranno pervenire alla sede nazionale dell'Arci Gola in via Mendicizia Istruta 14, 12042 Bra (Cuneo) entro e non oltre i 15 giorni precedenti l'inizio del festival da esaminare.
- 5) Le visite degli ispettori Arci Gola sono coperte dal più assoluto anonimato, pertanto nessuno dei nostri ispettori si qualificherà prima di aver consumato il pasto e di aver pagato il conto.

I giudizi espressi dai nostri ispettori sono inappellabili. Le classifiche verranno costantemente aggiornate e pubblicate su A/R. Sono arrivate le prime adesioni al concorso.

15 giugno concorso ristoranti festival de l'Unità

sulle buone cucine dei festival de l'Unità. Si raccomanda a tutti i partecipanti di segnalare l'esatto periodo del festival e l'orario di apertura dei ristoranti, onde evitare inutili viaggi agli ispettori Arci Gola.

Degustazione
Pieno successo hanno avuto i due corsi di degustazione tenuti ad Eboli e a Terranova Bracciolini. Oltre 50 partecipanti tra i quali diversi ristoranti hanno regolarmente frequentato le lezioni creando le basi per altre esperienze gustative.

Treviso
Mercoledì 17 giugno all'interno della Festa provinciale dell'Arci Gola, si avvisano i soci bergamaschi che le prenotazioni si ricevono presso il numero 035/239567.

Bergamo
Giovedì 18 giugno a Bergamo si tiene il banchetto inaugurale di Arci Gola, si avvisano i soci bergamaschi che le prenotazioni si ricevono presso il numero 035/239567.

Modena
Venerdì 19 giugno in Modena a conclusione della simpatica iniziativa su sette peccati capitali si terrà una conversazione dibattito sul

peccato di gola. Parteciperanno all'incontro Folco Portinari saggista e scrittore, Carlo Petrini presidente Arci Gola e Sandro Bellei giornalista gastronomo.

Giovani cuochi
Arci Gola al fine di favorire la formazione professionale di giovani cuochi intende istituire un laboratorio permanente presso la cucina di grandi ristoranti. In questo senso il presidente nazionale Carlo Petrini ha avviato personali contatti con famosi cuochi italiani, francesi e statunitensi disposti ad accogliere nelle loro cucine giovani provenienti da scuole alberghiere o desiderosi di specializzarsi. Gli stages presso questi ristoranti sono gratuiti. Si richiedono determinazione e conoscenza di base. I cuochi interessati a questa esperienza debbono presentare domanda scritta da inviare alla sede nazionale di Arci Gola in Bra contenente dati anagrafici, titolo di studio, curriculum, esperienze acquisite e particolari predisposizioni.

Tesseramento
Tesserare Arci Gola socio sapiente L. 30.000; tessera Arci Gola socio ghiotto L. 10.000. Per tesserarsi Arci Gola 1987 inviare un vaglia postale del valore della tessera scelta presso: Arci Gola Nazionale, via Mendicizia Istruta 14, 12042 Bra (Cuneo) specificando: nome, cognome, indirizzo, data di nascita, professione.

NOCAMPING
Federazione Regionale Gestori Campeggi e Complessi Turistici all'aria aperta aderente a: CONFESERCENTI

TurismoVerde
416 pag. € 12.000 anche in edicola

Cognome _____ Nome _____
Via _____ CAP _____ Città _____
Prov. _____ Tel. _____

Quota Turismo Verde 1987 L. 12.000
 Add. 10 a rivista Turismo Verde L. 10.000

Allego: Assegno intestato a Editrice Monteverde s.r.l.
 Ricevuta C.P. n. 431/2028

Editrice Monteverde s.r.l. - Via M. Fortuny, 20 - 00185 ROMA