

I fagiolini Marconi

Maria Denti - Paolo Michelini

Nessuna meraviglia se, trattando di onde elettromagnetiche, trasmettitori, ricevitori e antenne, facciamo riferimento a Marconi. Nessuno stupore se, ragionando di radiotelegrafia, radiofonia, radar, Internet e telefoni cellulari, citiamo il nome di Marconi.

Restiamo invece sbalorditi, se, come è accaduto a noi l'estate scorsa, entrati in un negozio di frutta e verdura per la spesa, fra le cassette con gli ortaggi, la nostra attenzione è stata attirata da una varietà che spiccava per la vivacità del colore e la freschezza, e abbiamo letto sulla targhetta il nome di Marconi, esattamente: FAGIOLINI MARCONI.

Noi, come soci del Gruppo di studi "Progetto 10 righe", in collaborazione con la Fondazione Marconi, svolgiamo presso il Museo di Villa Griffone un'attività di volontariato per condurre visite guidate, siamo quindi particolarmente sensibili al nome di Marconi. Chiediamo perciò spiegazioni al titolare della bottega di frutta e verdura, che ci risponde con estrema naturalezza:

"I fagiolini Marconi sono... senza fili. È

una varietà che viene coltivata da molti anni e, grazie alla caratteristica dell'assoluta assenza di fili, è stata dedicata allo scienziato bolognese inventore della comunicazione senza fili."

Ne abbiamo acquistato un chilo e li abbiamo portati a casa manovrando il sacchetto con estrema delicatezza, come se contenesse merce preziosa (Fig. 1).

Poi, mossi dalla curiosità, sfogliando libri sui vegetali, manuali di cucina, riviste specializzate sull'alimentazione e navigando in Internet, abbiamo eseguito accurate ricerche sui fagiolini, con particolare attenzione ai "fagiolini Marconi". Ne sono uscite notizie molto



Fig. 1. Un cestello colmo di "fagiolini Marconi": i fagiolini... senza fili (foto Paolo Michelini)



Fig. 2. Il fagiolino (*Phaseolus vulgaris*) appartiene alla famiglia delle Leguminose come il fagiolo. I fiori, riuniti a grappolo, sono di colore bianco (tratto da AA.VV., *I vegetali* – Enciclopedia italiana delle scienze, Novara, 1968)



Fig. 3. I fiori del fagiolino (*Phaseolus vulgaris*) spesso mostrano delicate sfumature rosa dovute all'ibridazione naturale (tratto da AA.VV., *I vegetali* – Enciclopedia italiana delle scienze, Novara, 1968)

interessanti che in sintesi riportiamo di seguito.

La pianta

Cosa sono i fagiolini? Con questo termine generico viene definita una varietà di fagiolo, i cui baccelli immaturi vengono raccolti e consumati con i semi ancora in embrione, molto prima della matura-

zione. Il nome scientifico della pianta è *Phaseolus vulgaris*. Appartiene alla famiglia delle *Leguminose*, dette anche *Papilionacee* perché la corolla del fiore ricorda nella sua forma una farfalla. È una pianta annuale, con radice a fittone generalmente non molto profonda, con fiori riuniti a grappolo di colore bianco (Fig. 2) o rosato (Fig. 3).

Originaria dell'America, venne introdotta in Europa nel XVI secolo. L'impollinazione del fiore avviene ad opera degli insetti, il frutto che ne deriva è un *legume* detto anche *baccello*. I fagiolini crescono su piante nane o rampicanti, hanno un ciclo biologico molto breve: in certe coltivazioni non supera i 60 giorni (Fig. 4).

Proprietà alimentari

Se si lasciano maturare i semi all'interno del baccello, si ottengono i fagioli, ricchi di carboidrati e di proteine. Viceversa, raccogliendo i baccelli quando ancora il seme all'interno non ha completato la sua maturazione, si ottengono i fagiolini, con proprietà molto diverse dai fagioli: dal punto di vista nutritivo i fagiolini sono più assimilabili ad un ortaggio che ad una leguminosa. Contengono infatti pochi carboidrati e poche proteine, sono poveri di calorie quindi adatti per diete dimagranti; ricchi di vitamine A e C, il loro consumo è indicato in caso di diabete. Sono anche una fonte ottima di vitamina B6, che partecipa alla produzione di aminoacidi e aumenta la resistenza allo stress. Contenendo molte fibre alimentari, sono utili per combattere la stitichezza.



Fig. 4. Una coltivazione di fagiolini (tratto da AA.VV., *I vegetali – Enciclopedia italiana delle scienze, Novara, 1968*)

In cucina

Diversamente dai fagioli, i fagiolini non possono essere essiccati, ma vanno consumati freschi, oppure conservati in scatola o surgelati. La stagione dei fagiolini è l'estate; è questo il periodo migliore dell'anno per gustarli freschi.

Quando li acquistate, per controllarne la freschezza, bisogna verificare che siano di consistenza soda, ma morbida: spezzati devono rompersi di netto e produrre un rumore secco, emettendo una goccia di umidità. Soprattutto devono essere privi di fili laterali e, per questa caratteristica, fra le altre varietà con baccello verde (Bobis, Prelude, Contender) primeggiano in assoluto i FAGIOLINI MARCONI, quelli... senza fili, dai quali è partita questa nostra chiacchierata.

Dopo l'acquisto, se non vengono preparati subito per essere consumati freschi,

vanno conservati in frigorifero, chiusi in sacchetti di plastica per alimenti, per una durata massima di 4-5 giorni. Se hanno ancora il picciolo, si mantengono anche una settimana. Si possono conservare anche nel freezer: dovete prima pulirli e scottarli per due minuti in acqua bollente salata, poi scolarli, farli raffreddare e inserirli negli appositi contenitori. In questo modo si conservano anche per un anno.

I fagiolini necessitano sempre di una lunga cottura in acqua che ha il pregio di inattivare un enzima che disturba la digestione. Conviene sempre bollirli per 8 minuti, anche quando si vogliono stufare nel fondo di cottura, altrimenti si rischia di cuocerli in modo non uniforme. Per velocizzare l'operazione si può utilizzare la pentola a pressione: in questo caso si consiglia di cuocerli per circa 4 minuti.



Fig. 5. Un piatto di “fagiolini appetitosi” (tratto da G. Montecucco Rogledi, *I tris, conserva, cucina, congela*, Milano, 1976)

Conchiglie ai fagiolini

Ingredienti per 4 persone: 320 g di pasta tipo conchiglie, 200 g di stracchino, 200 g di fagiolini, una bustina di zafferano, 20 g di burro, sale, pepe

Dopo aver pulito bene i fagiolini tagliateli a tocchetti e lessateli per 10 minuti in acqua salata. Portate a bollire due litri di acqua salata, aggiungete la bustina di zafferano e lessatevi la pasta. Fate cuocere le conchiglie fino a metà cottura, quindi scolatele. Unite la pasta ai fagiolini sbollentati, allo stracchino sciolto e a un pizzico di pepe. Mescolate accuratamente e trasferite il tutto in una pirofila imburrata. Terminate la cottura in forno caldo a 180 gradi per almeno 10 minuti. Fate gratinare per 5 minuti a 200

gradi dopo avere aggiunto una spolverata di parmigiano.

Fagiolini appetitosi

Ingredienti per 4 persone: 500 g di fagiolini, 500 g di pomodori perini, 100 g di olio d’oliva extra vergine, 1 cipolla, 1 rametto di rosmarino, qualche foglia di salvia, una foglia di alloro, sale, pepe

In una casseruola soffriggete a fuoco basso la cipolla tagliata fine e le erbe aromatiche lasciate intere. Quando la cipolla si sarà dorata, levate le erbe aromatiche e unite i fagiolini tagliati a pezzi e i pomodori a fette, salate e pepate e portate a bollire. Abbassate la fiamma e lasciate sul fuoco finché i fagiolini saranno cotti e il sugo si sarà un poco ristretto (tempo occorrente: 30 minuti). Questo sugo è ottimo come contorno o per condire una pasta asciutta (Fig. 5).

Fagiolini ai capperi

Ingredienti per 4 persone: 1 kg di fagiolini, 4 cucchiaini di capperi sott’aceto, 16 foglie di basilico, olio d’oliva extra vergine, 20 g di sale grosso

Mettete a bollire 1 lt di acqua con il sale grosso; intanto pulite i fagiolini, immergeteli nell’acqua e cuoceteli per 20 minuti. Poi scolateli e metteteli in un’insalatiera; conditeli con olio, capperi e basilico tritato.

Bibliografia

AA.VV, *I vegetali – Enciclopedia italiana delle scienze*, Novara, 1968
 G. Capano, *Fagiolini a tutto pasto*, “Cucina naturale” (Giugno 2009), pp.16-23
 G. Montecucco Rogledi, *I tris, conserva, cucina, congela*, Milano, 1976