

Fagioli e fagioli con l'occhio

I fagioli, in Toscana, rappresentano, nell'ambito della gastronomia un vero e proprio mito.

In effetti la cucina toscana deve la sua fama più alla grande qualità degli ingredienti, piuttosto che a particolari tecniche di manipolazione e di assemblaggio. In Toscana c'è il pane buono, il vino buono, l'olio buono e naturalmente ... anche i fagioli buoni. È solo il caso di accennare ai famosi fagioli di Sorana (quelli della Svizzera pesciatina) a denominazione I.G.P. e anche ai Fagioli Zolfini quelli del Pratomagno, che sono due qualità eccezionali, ma bisogna anche dire, che, se sono cucinati bene, tutti i fagioli toscani sono buoni.

La Toscana è famosa per i fagioli, nonostante che il genere denominato "Phaseolus" non sia assolutamente autoctono, ma sia addirittura originario dell'America. Cristoforo Colombo stesso ci da notizia di aver visto i fagioli a Cuba nel corso del suo secondo viaggio. Si ha anche notizia, che, a differenza delle patate e dei pomodori, il nuovo legume ebbe in Europa, appena portato dall'America, un immediato successo e, per quanto riguarda la Toscana, l'immediata diffusione dei fagioli americani, si deve forse al Papa Clemente VII (al secolo Giulio de' Medici) che ne promosse, nei primi decenni del '500, la coltivazione anche nella sua (e nostra) regione di origine. Le sementi arrivavano al papa, come preziosi regali, tramite la corte spagnola del cattolicissimo Carlo V, come preziosissimi regali.

I fagioli che comunemente si conoscono quelli bianchi comuni, dal punto di vista botanico, appartengono alla famiglia denominata *Phaseolus vulgaris* L., la specie è originaria dell'America centrale e meridionale (Messico e Argentina) in particolare in Messico il fagiolo selvatico cresce come erba rampicante appoggiandosi al fusto del progenitore selvatico del mais (*Zea Mexicana*), quasi indicando in natura un futuro e proficuo abbinamento alimentare. Ma ci sono anche altri fagioli, che in Toscana si chiamano "scritti"; si chiamano comunemente così perché sono striati di rosso,

ma il nome botanico della famiglia a cui appartengono è *Phaseolus coccineus* L., detto Fagiolo di Spagna; anche questa specie è originaria del Messico. Per completezza di trattazione si cita anche la famiglia del *Phaseolus lunatus* L. detto Fagiolo di Lima. Anche questa è una pianta rampicante originaria dell'America centrale; è una varietà che è stata importata tardi (metà del sec. XVII) in Europa, ma che non ha avuto, almeno in Toscana, il successo alimentare delle altre specie.

Nelle denominazioni scientifiche delle varie specie di fagioli sopra riportate si nota che in tutte, alla fine, è posta una "L.". Questa lettera è l'abbreviazione di Linneo, il grande medico e naturalista svedese vissuto nel XVIII secolo, che da tutti è considerato il padre della moderna classificazione degli esseri viventi.

A questo punto allora c'è da risolvere un facile problema ed è questo: come ha fatto Linneo nel '700 a classificare con la parola *Phaseolus*, parola tratta dal latino classico, un genere di piante che sono giunte in Europa solo nel 1500 e che quindi gli antichi romani non potevano certamente conoscere e per le quali non potevano certo aver previsto una particolare denominazione?

Il fatto è che i fagioli esistevano già nel vecchio mondo, anche se erano di specie diverse da quelle americane e quindi Linneo, che opera le sue classificazioni su piante coltivate in Europa, non fa altro che scippare il nome alle specie esistenti per darlo a quelle nuove.

I fagioli sono sempre esistiti nel vecchio mondo, solo che erano un po' diversi, erano quelli che noi conosciamo e che chiamiamo fagioli con l'occhio, ma erano proprio loro che si chiamavano già "fagioli", anche per gli antichi romani; il nome veniva dal greco, dalla radice del verbo phago = mangio, che ha dato, sempre in greco, anche la parola phakos = lenticchia, che peraltro è sempre appartenente alla famiglia delle leguminose.

Fu per queste vicende che i fagioli europei rimasero senza nome e dovettero trovarsene un

altro per la loro denominazione scientifica; sempre Linneo allora li classificò nel genere “Vigna”. La scelta di tale denominazione vuol essere un atto di omaggio nei confronti di uno studioso botanico pisano del XVII secolo Bartolomeo Vigna, che aveva descritto questa specie di fagioli e l’aveva anche definita “unguicolata” a causa di una particolare conformazione del fiore che porta “un petalo con alla base un prolungamento con forma di unghia umana all’inserzione del ricettacolo florale”. Raccontato nei dettagli è tutto molto comprensibile, ma, nell’ambito del mondo dei vegetali, per i non addetti ai lavori, la denominazione “Vigna” provoca un certo sconcerto, perché, ricercando fagioli, si può avere l’impressione di essere finiti completamente fuori strada e di essere invece approdati in un’altra galassia vegetale, quella della vite e del vino.

I fagioli con l’occhio sono quindi sempre esistiti anche nel nostro vecchio mondo ed erano spesso alla base dell’alimentazione dei popoli antichi proprio insieme alle lenticchie, anch’esse povere leguminose, considerate tanto di poco conto che, ci dice la Bibbia, Esaù affamato, cedette ad Abramo la propria primogenitura per un nonnulla: proprio per un vile piatto di lenticchie.

I fagioli con l’occhio (*Vigna unguiculata* L.) sono originari dell’Africa, forse provengono dalla Nigeria, ma erano già conosciuti nell’antico Egitto e nell’antica Grecia, da dove poi sono sbarcati in Italia; nel “De Coquinaria” del cuoco romano Apicio ci sono già due ricette basate sui fagioli.

I fagioli coll’occhio sono stati, comunque sempre considerati un cibo povero, adatto alle persone del volgo e di bassa levatura tanto è vero che Bertoldo protagonista dell’omonimo poema di G.C. Croce del 1606 “morì con aspri duoli, per non poter mangiar rape e fagioli”; in sostanza il povero Bertoldo era morto perché non era abituato a mangiare le cose raffinate che gli venivano servite alla corte di re Alboino, ma solo rape e fagioli, cibi sicuramente sani ma non certo signorili.

Di tutto questo se ne ha anche un’altra importante indicazione in un celebre quadro di Annibale Carracci del 1583, intitolato “il mangiatore di fagioli”; in questo quadro si

rappresenta un popolano intento a mangiare con ingordigia e grande soddisfazione una scodella di fagioli; è interessante notare che, nonostante che i “nuovi” fagioli americani fossero già arrivati in Europa e già si coltivassero, il nostro popolano protagonista mangia ancora i “vecchi” fagioli con l’occhio (*Vigna unguiculata* L.).

D’altra parte i fagioli americani hanno soppiantato i fagioli europei non per una questione di gusto, ma soprattutto perché sono risultati molto più produttivi, e anche perché dei fagioli con l’occhio se ne faceva e se ne fa ancora oggi un uso alimentare diverso; magari non si sa, ma si mangiano in erba, come fagiolini mangiatutto e quindi ancora prima di potersi accorgere se i semi hanno o non hanno l’occhio. In Toscana questi fagiolini, saporiti e lunghi come spaghetti, quando sono così si chiamano “le stringhe” e di certo non c’è da spiegare perché.

Cuocere i fagioli nella tradizione era una specie di rito; spesso venivano cotti con metodi ingegnosi, sempre tendenti ad evitare sprechi, che aggiungevano anche alla pietanza un plus valore di gusto, forse solo psicologico, dovuto anche agli aspetti folcloristici di queste pratiche: infatti, a volte venivano cotti lasciandoli per una notte sulla brace del camino dopo averli messi in un particolare fiasco di vetro a bocca larga con acqua e olio (si usava per la cottura il residuo calore della brace, che altrimenti sarebbe andato perduto), altre volte si lasciavano a cuocere in un capace tegame di coccio, nel forno, dopo aver cotto il pane (anche qui si recuperava il calore del forno).

I fagioli come tutti i legumi contengono tante proteine “nobili”, ma anche una proteina “tossica” detta Fasina che però, per fortuna, si distrugge con il calore, bastano venti minuti di cottura per essere sicuri; La Fasina ha effetti emoagglutinanti e in caso di avvelenamento leggero causato da ingestione di legumi crudi provoca nausea, vomito e diarrea, mentre forti quantitativi possono essere anche letali. A questo proposito qualcuno si ricorderà di quanto avvenuto in uno di quei reality televisivi ambientati nelle isole caraibiche, allorquando gli pseudo naufraghi protagonisti, spinti dalla fame, mangiarono fagioli crudi e rimasero tutti, anche gravemente, intossicati.

PITINGHI