ARSAC
Azienda Regionale per lo Sviluppo dell' Agricoltura Calabrese

QUADERNO DELLA BIODIVERSITA' n. 3

PER FARE UN PIATTO....CI VUOLE UN SEME

Viaggio alla scoperta dei legumi antichi Calabresi

Realizzazione a cura di Teresa Borelli

Disegni inediti di Roberto Lombi

ARSAC Azienda Regionale per lo Sviluppo dell'Agricoltura Calabrese

www.arsacweb.it

Prefazione

Il terzo Quaderno della Biodiversità PER FARE UN PIATTO….CI VUOLE UN SEME - "Viaggio alla scoperta dei legumi antichi Calabresi" è uno strumento didattico, una proposta per le classi III, IV e V della Scuola Primaria, realizzato nell'ambito del progetto "ARSAC nelle Scuole".

Con tale strumento, l'ARSAC mette a disposizione delle scuole della Regione Calabria, una ulteriore proposta didattica per approfondire e promuovere nelle giovani generazioni una cultura ambientale ed alimentare in cui la biodiversità ed in particolare l'agro-biodiversità rappresenta il tema centrale.

L'Arsac (Azienda Regionale per lo Sviluppo dell'Agricoltura Calabrese) nell'ambito del programma di lavoro sulla salvaguardia della biodiversità vegetale e animale di interesse agrario condotto dall'Azienda ha avviato, anche per i legumi, una serie di attività riguardanti l'individuazione, la raccolta e la valorizzazione dei prodotti nel territorio di origine. Grazie al lavoro di selezione, le nostre varietà, frutto della passione per la natura dei nostri agricoltori che, sapientemente, ne hanno conservato i semi per coltivarli come si faceva un tempo, si sono adattate al loro territorio, diventando più forti e resistenti.

In questo viaggio saremo accompagnati come sempre da Flapper, il simpatico spaventapasseri che ci porterà attraverso i vari territori della nostra Regione per farci scoprire e conoscere la straordinaria ricchezza di biodiversità delle tante varietà ed ecotipi di ***legumi antichi***. Quella biodiversità che, girando in campagna, si vede e si mangia dal grande albero isolato in mezzo al campo… o nel piccolo orto dei nostri agricoltori. Quella che viene dalle nostre zone, che troviamo nei piccoli mercati dei contadini. Scopriremo come si coltivano, come si conservano, a quali tradizioni, segreti e curiosità sono legati i nostri legumi. Questi alimenti, radicati nella cultura gastronomica della nostra Regione, sono ***un'ottima fonte di proteine e di nutrienti*** e sono alla base della dieta mediterranea. ***Un immenso patrimonio che ha bisogno di essere conosciuto e protetto!*** E'importante che questa conoscenza venga veicolata a scuola e nelle famiglie, in un contesto sociale come quello attuale, in cui i problemi di salute legati all'alimentazione sono ormai largamente diffusi tra i giovani.

I prodotti agroalimentari rappresentano un bene immenso, un grande tesoro di un territorio "**ben limitato".** Sono il frutto dell'essenza più profonda della terra, della tradizione e della particolare abilità della comunità che li produce. Un "**bene definito"** cioè con dei confini, che **nessuno potrà imitare** e che può restituire ai contadini ed agli abitanti dei comuni il loro patrimonio, il frutto della fatica di tanti anni, di ciascuno dei prodotti che nasce e che è confezionato nella loro terra. ***Salvaguardare questi prodotti significa salvaguardare l'agricoltura del nostro territorio, dare valore e mangiare soprattutto cibo locale, significa promuovere un'agricoltura in equilibrio con la natura e proteggere la biodiversità…***

PER FARE UN PIATTO….CI VUOLE UN SEME

Ripartiamo dalla Biodiversità: I legumi antichi, alimenti ritrovati!

Buongiorno bambini,

abbiamo ormai compreso che ***la biodiversità è la diversità della vita***: delle specie animali e vegetali, dei microorganismi, degli ecosistemi ed anche… dei saperi.

Si, perché accanto alla flora e alla fauna presente in natura, infatti, i ***saperi tradizionali***, hanno permesso a generazioni di contadini di coltivare le terre più difficili e di dare vita a migliaia di varietà vegetali e di razze animali, che esprimono – nei colori, nella forma, nel profumo e nel sapore – la storia dei territori in cui viviamo.

Oggi faremo un viaggio alla scoperta delle tante varietà ed ecotipi di ***legumi antichi*** della nostra Regione.

I legumi sono alimenti ***antichi*** che hanno accompagnato da sempre nei secoli la storia dell'uomo, soprattutto delle popolazioni più povere. Storia spesso segnata da fame, carestie, miserie e tragedie a volte lunghe millenni. Ancora oggi infatti, i legumi sono una fonte vitale dell'alimentazione umana e sono una risorsa fondamentale per la ***lotta alla fame*** dei popoli di tutto il mondo.

Esplorando le varie specie di legumi, scopriremo che hanno tante storie da raccontare…Storie dedicate a chi ama il gusto delle cose di una volta e la scoperta di sapori poco conosciuti che meritano di essere riportati sulle nostre tavole. Ci racconteranno la ricchezza della biodiversità agricola e gastronomica Calabrese: un immenso patrimonio che ha bisogno di essere conosciuto e protetto! Questi ***saperi*** sono parte della biodiversità. ***La biodiversità dunque è selvatica, ma anche domestica!***

Rari, colorati e…buoni!!!

Riscopriamo una bella e numerosa famiglia: i legumi antichi

*La F.A.O. li ha definiti **"Semi nutrienti per un futuro sostenibile**!" Ma li conosciamo veramente? Sappiamo quanta preziosità racchiudono nei loro semi?*

Imm. Tratta da Mipaaf(Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali)

I legumi sono i semi commestibili delle piante della famiglia delle leguminose (Papilionacee) che producono da 1 a 12 grani o semi di varie forme, dimensioni e colori all'interno di un baccello. ***Fagioli, lenticchie, ceci, cicerchie piselli, fave, lupini*** …Di ognuno di essi esistono moltissime varietà con differenti colori e sapori!!! Tutti hanno però in comune le preziose caratteristiche nutrizionali: ***sono un'ottima fonte di proteine e di nutrienti importanti come vitamine e sali minerali fondamentali per la salute umana!***

I legumi nutrono e proteggono anche il terreno sotto di noi!

Queste preziose piante, sono coltivate da migliaia di anni per il ruolo fondamentale che hanno nell'alimentazione umana ma anche per la loro capacità di ***rigenerare i terreni***, grazie al rilascio dell'azoto nel terreno. La radice delle leguminose infatti, è ricca di tubercoli radicali in cui si trovano dei ***batteri speciali*** che vivono in simbiosi con la pianta e fissano ***l'azoto atmosferico*** che viene rilasciato nel terreno migliorando la fertilità. Per questo motivo vengono utilizzate in ***rotazione*** per preparare il terreno, ***"aprire la strada"*** cioè a colture più esigenti come pomodori, peperoni, melanzane, patate, frumento e orzo che necessitano di terreni ricchi di questo elemento. Questo consente di evitare l'uso di concimi chimici, di ridurre l'inquinamento ambientale e di promuovere la ***biodiversità del terreno***: germi, batteri, insetti e microrganismi che vivono nel sottosuolo. Inoltre, l'uso dei legumi come colture di copertura e nei sistemi di ***colture consociate*** (cioè piantandoli tra altre coltivazioni o come parte di sistemi di rotazione), può **ridurre l'erosione del suolo.** Infine, la ***grande varietà genetica dei legumi*** è una risorsa preziosa per **adeguare le colture ai cambiamenti climatici**: consente cioè agli agricoltori di selezionare le varietà più adatte alle variazioni del clima.

Coltivando questi semi aiutiamo l'ambiente a ridurre l'inquinamento e a mantenere in salute il suolo per la crescita di tante altre piante importanti per il nostro nutrimento. Possiamo dunque dire che i ***legumi promuovono la biodiversità e l'agricoltura sostenibile! Nonostante siano piccoli, questi semi rappresentano una grande ricchezza che ci dona la natura!***

Non tutti sanno che….

I legumi sono una grande fonte di proteine che è molto simile a quella della carne e del pesce. Allo stato secco ne contengono dal 20 al 40 % !!! Questo spiega perché, in un passato non troppo lontano, i legumi venivano chiamati la "***carne dei poveri"***. Il loro valore energetico è tra i più elevati del mondo vegetale! **Ci proteggono e rinforzano** perché contengono anche tanti minerali come fosforo, potassio, calcio e ferro. Hanno pochi grassi e sono ricchissimi di fibre. Molte ricerche dimostrano che **riducono il rischio di ammalarsi di diverse patologie** cardiovascolari, diabete e obesità. Si conservano a lungo quando sono secchi, costano poco, offrono tantissimi sapori! Bambini, adesso abbiamo più di una buona ragione per mangiare i legumi, quindi **poche scuse, quando si tratta di mangiare fagioli, lenticchie, piselli…**!!! Incluso il fastidioso effetto collaterale: le emissioni di gas si possono ridurre scolando il liquido di ammollo prima di cuocere i fagioli! Proviamo a inserirli tra le nostre abitudini alimentari, ***consumandoli almeno tre volte a settimana***.

Legumi più cereali…un pasto completo!

Insieme ai cereali sono gli alimenti più utilizzati dall'uomo sin dai tempi più antichi. Un motivo che rendeva i legumi così amati era la loro capacità di **essere molto nutrienti se abbinati ai cereali.** Le proteine di cui sono ricchi i legumi apportano alcuni amminoacidi essenziali come la lisina, mentre sono carenti di solforati, che i cereali contengono invece in buone dosi. La combinazione ***"legumi più cereali"***: pasta e fagioli, riso e piselli, zuppe di pane e legumi, costituisce un **piatto unico completo ed equilibrato,** anche dal punto di vista calorico.

Legumi e Legàmi

La Biodiversità in Calabria ed i legumi "Ritrovati"

Fagioli, ceci, cicerchia piselli, lenticchie, fave e lupini**, da sempre hanno un **legame profondo col territorio** in cui sono prodotti e in cui da millenni **si rigenerano nell'intreccio miracoloso tra clima, terra e cultura.

***Questi legumi**, frutto della passione per la natura dei nostri agricoltori e di un territorio che definiamo **"Speciale", si sono conservati fino ad oggi, grazie soprattutto ai contadini Calabresi che sapientemente hanno mantenuto le coltivazioni tradizionali, hanno seminato, raccolto, custodito e scambiato semi che sono fondamentali per la trasmissione di questo importante patrimonio di biodiversità.** Grazie a questo lavoro di selezione, le nostre varietà si sono adattate al loro territorio, diventando più forti e resistenti. Queste **piccole produzioni** sono state alla base dell'alimentazione locale, fanno parte della **tradizione culinaria della nostra Regione ricca di gusto, sapori tipici (spesso unici e inimitabili) e straordinarie caratteristiche di qualità** (proteine ed elementi nutritivi importanti).*

Ci ricordano sapori antichi, il profumo della cucina delle nonne, una sapienza gastronomica forse un po' persa nell'epoca dei cibi veloci. Sono i grandi protagonisti della biodiversità a tavola!

LA CARICA DEI 120!!!

Bambini…dovete sapere che in Calabria sono state ritrovate ben 120 varietà ed ecotipi di legumi !!!

…Alcuni sono più conosciuti ed apprezzati dai consumatori, altri meno, ma, in ogni caso, ancora oggi vengono coltivati negli orti familiari da agricoltori che continuano, per tradizione, a preferire questi vecchi ecotipi…un tesoro nascosto che rischia di sparire.

Cosa possiamo fare per proteggere questo grande tesoro?

I prodotti tipici agricoli ed alimentari sono un patrimonio *di biodiversità agroalimentare da tutelare.* Sono contraddistinti da un ***marchio*** che ci fa capire ed individuare un prodotto ***"Speciale"*****,** cioè ***unico ed inimitabile*** nella moltitudine di prodotti offerti al mercato dall'industria agroalimentare. Per riconoscere i nostri prodotti tipici e caratteristici, per salvaguardare la loro identità e la memoria storica di un luogo, è importante marcare il legame dei prodotti con i territori di origine.

Foto M. A. Mascaro

Il marchio, ci permette di riconoscere l'origine del prodotto (dove è stato prodotto), il metodo di produzione e quindi la sua qualità.

A B Cibario: il marchio P.A.T., il marchio De.Co., Slow Food, l'Arca del Gusto… sono legati alle piccole produzioni e rappresentano piccolissime realtà, ma cosa significano?

Probabilmente, un ***P.A.T.*** o un prodotto ***De.Co.*** voi non lo avete mai assaggiato, o se lo avete mangiato non lo sapete.

I Prodotti Agroalimentari Tradizionali (P.A.T.), sono quei prodotti tipici locali e tradizionali, **radicati nel territorio di produzione dove sono nati.** E' un ***marchio di* riconoscimento** che viene dato ***per valorizzare le piccole produzioni,*** *le* nostre ***"piccole perle"*** che raccontano la storia del passato antico dei luoghi e dei nostri territori e che è importante scoprire, recuperare e degustare. I ***P.A.T.*** hanno un'anzianità: devono essere presenti nel luogo di appartenenza da almeno 25 anni e devono rispettare la lavorazione e la preparazione che devono essere eseguite secondo la tradizione!!! Il loro **logo** è questo: Qualche **esempio di Prodotti Agroalimentari Tradizionali**? Avete mai assaggiato le ***crocette di fichi, il tartufo di Pizzo, la pasta fileja, i turdilli***…? La lista dei PAT della Regione Calabria è lunga ci sono anche prodotti dai nomi più curiosi o originali, come ***buccularu, ciccioli, frittole, 'nduja, Musulupu dell'Aspromonte, bucconotto, cudduraci, ossa 'i mortu, cuzzupa, susumelle, mostazzoli…***

Nella lista dei PAT troviamo alcuni dei nostri legumi: "Calia" ("ceci abbrustoliti"), il fagiolo Poverello Bianco ("U fasulu Povirieddu Jangu"), il Fagiolo di Carìa .

Marchio De.Co. La ***Denominazione Comunale*** è un marchio di garanzia, un ***"certificato di origine"*** **che attesta *l'origine locale* di un prodotto agroalimentare**, le ricette tradizionali del territorio, ne garantisce la qualità, la tipicità e la produzione in *ambito comunale*.

Avete mai gustato il dolce succo dell' ***"Arancia di San Giuseppe" ?*** Ed il sapore delle ***Prugne di Terranova***, del ***Pomodoro di Belmonte (cuore di bue e gigante***) o del ***Pane di Cerchiara? Sono tutti prodotti De.Co.!!!*** Tra i fagioli della nostra Regione che si sono fregiati del marchio De.Co. troviamo:
Il ***Fagiolo Poverello Bianco,*** *il* ***Fagiolo Merulla di Castelsilano,*** la "***Fagiola di San Nicola da Crissa" detta "Suriaca Russa-Janca",*** i ***Fagioli di Cortale.***

L'Arca del Gusto è uno dei progetti più importanti di ***Slow Food,*** un'associazione internazionale che viaggia per il mondo e raccoglie migliaia di ***prodotti tradizionali e a rischio di estinzione di tutto il mondo*** con l'obiettivo di conservarli e diffonderne la conoscenza**.** Un patrimonio straordinario di ***frutta, verdura, razze animali, formaggi, pani, dolci, salumi...*** I prodotti tradizionali, le razze locali, i saperi raccolti nell'**Arca del Gusto** appartengono alle comunità che li hanno preservati nel tempo. ***L'Arca del Gusto*** segnala l'esistenza di questi prodotti che ***rischiano di scomparire*** e ***invita tutti a fare qualcosa per salvaguardarli.***

Sono saliti sull'Arca del Gusto: La comunità dei "Fagioli del Reventino", I Fagioli Pappaluni dell'Aspromonte, il ***Fagiolo Bianco a Pisello delle Serre Calabre***, il fagiolo, anzi i ***Fagioli di Cortale, Il Pisello "U' Verdone Fulminante"***. Un altro marchio di tutela, è quello dei "***Presìdi SLOW FOOD"*** che coinvolgono piccoli produttori riuniti in associazioni che coltivano rispettando appositi disciplinari di produzione **ecologicamente sostenibile.** Il fagiolo, anzi i Fagioli di Cortale, dopo la De.Co. si sono fregiati di un nuovo marchio, la prestigiosa Chiocciola che identifica i ***Presidi Slow Food***!

Cece

Il cece è una pianta antica, originaria del Medio Oriente che ben presto si diffuse nel bacino del Mediterraneo.

È stata una delle prime piante ad essere domesticata. Probabilmente il nostro cece, deriva dal cece selvatico ***Cicer Reticulatum***. Questa specie selvatica ha origine in Turchia circa nel 5000 a.C., e le prime testimonianze archeologiche di coltura le abbiamo in Iraq, risalenti all'età del bronzo.

In ***Egitto*** i ceci venivano impiegati soprattutto per alimentare gli schiavi, perché erano fonte di energia e permettevano di lavorare anche nelle giornate più estenuanti. Anche i ***Greci*** credevano che il cece desse potenza, infatti il nome greco dei ceci era ***kikus***, che appunto significa forza, anche il termine latino ***Cicer*** significa forza e potenza riferite alle proprietà nutritive di questo legume. Il grande Cicerone era così chiamato per la grossa escrescenza che ornava il suo naso, fatta appunto a forma di cece.

Coltivazione

E' una pianta rustica che si adatta a diverse condizioni climatiche e a vari tipi di terreno, a terre povere, aride e sassose e predilige le aree a clima caldo e arido. La **semina** avviene a fine inverno, tra febbraio e marzo. La **raccolta** avviene verso giugno - luglio, quando i baccelli sono secchi e la pianta ingiallisce.

Le proprietà

Il cece è un ottimo alimento, ricco di proteine, di fibre, Vitamina A e C, Ferro, Magnesio e Calcio.

Cece - Ciciariellu

…"frevàru ciceraru, marzu cicerazzu, aprìllu cicerillu"

Una volta i ceci si seminavano in marzo e tardivamente anche in aprile, e si diceva: ***frevàru ciceraru, marzu cicerazzu, aprìllu cicerillu cioè: A febbraio si comincia a seminare, la semina di marzo dà produzione abbondante, se però la semina si ritarda nel mese di Aprile, il raccolto è scarso.***

Foto L. Gallo

E' una coltivazione tipica della tradizione contadina della nostra Regione. Fra gli ecotipi più conosciuti in Calabria ricordiamo il ***Cece Locale***, comunemente chiamato **C*ece Nostrano***, tradizionalmente diffuso in tutta la nostra Regione. E' una pianta molto resistente alla siccità che non richiede molte cure.

Altri ecotipi: ***Ciciariello di Roggiano, Ciciariello, Mellese, Riccio, Ciciru Minutu della Locride.***

I Ciciri Minuti della Locride sono piccoli, rotondi e molto chiari ma anche più teneri e saporiti. Questo ecotipo è maggiormente diffuso nei territori dei comuni di ***Bianco, Gerace, Brancaleone.***

Foto P. Audino

In Cucina

Pasta cù i ciciari - Mbitu i San Giuseppe – 'U Cummitu

In molti centri della Calabria, in occasione della festa di San Giuseppe, Patrono dei poveri, ancora oggi viene portata avanti la tradizione di cucinare pasta con i ceci, (un piatto povero molto antico, tramandato fino ai giorni nostri dai contadini) ed offrirla alla comunità, in ricordo di quando lo si faceva per i poveri, offrendo loro un pasto caldo e nutriente. In alcuni paesi, ancora oggi vengono invitati tre poveri, in mancanza anche tre amici che volentieri si offrono, in memoria, appunto, della famiglia di Betlemme.

Preparazione pasta con i ceci

La sera prima si mettono in ammollo i ceci, il giorno dopo si mettono a cuocere nell'acqua unendo dei pomodori pelati, qualche foglia di rosmarino e un po' di peperoncino, sale ed olio extravergine di oliva. A parte si cuoce la pasta a forma di tubetti, in abbondante acqua che una volta scolata si unisce ai ceci. Portiamo avanti le nostre tradizioni: Mangiamo la pasta e ceci insieme agli amici!

Avete mai assaggiato i "Calia"?

I ceci abbrustoliti, che prendono anche il nome di *Calìa* (termine arabo che significa *"ciò che è abbrustolito")* fanno parte della tradizione contadina Calabrese. Una volta, la sera si mettevano i ceci sotto la cenere calda e la mattina i contadini ne mettevano nelle tasche una bella manciata prima di andare a lavorare in campagna. Si utilizzava una grande padella forata con della sabbia sulla quale, una volta incandescente, venivano cotti i ceci, che venivano in seguito separati con un setaccio.

Con l'aiuto di un adulto potete provare a prepararli anche voi…

Mettete i ceci in ammollo in acqua per una notte intera e dopo averli scolati e asciugati versateli in una ciotola insieme a due cucchiai di olio di oliva e sale mescolandoli ripetutamente, infine versateli su una teglia e lasciateli cuocere in forno per circa 25 minuti. Di tanto in tanto smuoveteli al fine di farli cuocere in maniera uniforme, quando saranno belli *"croccanti"*, toglieteli dal forno e fateli raffreddare. *I calìa sono pronti!… uno snack stuzzicante, sano e molto nutriente!*

Cicerchia

Un po' di storia

Lathyrus sativus è il nome scientifico di un legume antichissimo originario del Medio Oriente. Se ne trovano tracce in Mesopotamia risalenti a circa 8.000 anni fa. Coltivato in Asia, Africa ed Europa ma soprattutto nell'area del bacino del Mediterraneo. I Greci la chiamavano ***Lathiros*****,** mentre i Romani, che la conoscevano e la apprezzavano, la chiamavano ***Cicerula***, da cui deriva il nome italiano ***cicerchia***, un legume simile al cece nella forma e nel gusto. Considerata i ***"ceci"*** dei poveri, nell'antico Egitto veniva comunemente usata per preparare pane, focacce e zuppe.

Coltivazione

E` una pianta molto rustica che non ha bisogno di cure particolari: cresce anche in condizioni difficili e resiste benissimo alla siccità, si adatta a terreni poco fertili e a temperature basse, condizioni proibitive per la maggior parte delle leguminose. Si semina all'inizio della primavera e si raccoglie dopo tre mesi.

Proprietà

La cicerchia è **ricca di proteine**. Contiene fibre, calcio, fosforo e vitamine PP. Sono **molto energetiche**, stimolano la memoria e il tono muscolare.

In passato, nell'***area mediterranea***, la cicerchia è stato il cibo che ha permesso ai contadini di sfamarsi soprattutto in tempi di carestia. L'uso prolungato di questo alimento causava però una grave sindrome neurologica detta ***latirismo*** dovuta alla presenza nei semi di un amminoacido tossico per il sistema nervoso. Per rimediare a ciò, i semi erano messi a macerare in acqua salata e successivamente venivano messi a bollire per molto tempo.

Da alimento degli strati più poveri della popolazione a legume dimenticato

Cicerchia…un nome che a molti non dirà nulla... ***"Cicircula" …*** un legume ben conosciuto dalle famiglie contadine della ***Calabria,*** che ha sfamato la povera gente nell'immediato dopo guerra. Veniva coltivata in terreni poveri e siccitosi ed era la protagonista assieme a ceci, fagioli e lenticchie di calde e fumanti zuppe che riscaldavano i lunghi e gelidi inverni.... Considerata da molti la ***Cenerentola dei legumi***, con l'abbandono delle campagne e delle tradizionali forme di agricoltura, per lungo tempo, la cicerchia, triste ricordo di un periodo di fame e di povertà, scomparve dalle nostre tavole. Questo e l'ascesa di alimenti più 'nobili' la fecero lentamente scivolare dalla dispensa al dimenticatoio.

Alcuni contadini però, che non volevano dimenticare le proprie origini, hanno continuato a coltivare nell'orto di casa la ***minuta e saporita cicerchia***, gustoso intreccio tra la lenticchia e il cece, salvandola dall'estinzione. Dopo essere scomparsa dalle nostre tavole e a lungo dimenticata, la cicerchia, grazie anche alla cultura dei *cibi proteici e biologici*, ***ha finalmente ritrovato il suo posto a tavola, in mezzo agli altri legumi!***

Una volta la cicerchia veniva coltivata in tutta la Calabria, oggi continua ad essere coltivata in piccole superfici in alcune zone di ***Fagnano Castello (CS), Chiaravalle (CZ) e Locri (RC).***

Cicerchia della Locride - "Cicerca Minuta" della Locride

Foto P.Audino

Diffusa nei territori dei comuni *di* ***Bianco, Gerace, Brancaleone,*** *l*a nostra piccola cicerchia, si semina dalla fine di febbraio ai primi giorni di marzo. Non ha bisogno di cure particolari, cresce anche in condizioni non facili, resiste al caldo e si adatta a terreni poco fertili. Per questo era considerato in passato un legume di 'riserva' al quale si poteva attingere per sfamarsi in caso di carestia e siccità. Un tempo, alla fine di aprile, la fioritura dei campi di cicerchia era uno spettacolo: delicatissimi fiorellini colorati dal bianco, al rosa o al celestino coloravano la natura. La raccolta avveniva tra maggio e giugno. Il seme della ***Cicerca Minuta*** è piccolo e spigoloso, simile a un sassolino, di colore bianco, grigio-marrone o giallognolo. E' tenera e dal sapore intenso. Nel passato, le piante raccolte, venivano messe in mucchi separati ad essiccare al sole e dopo venivano colpite con piccoli bastoni di legno, le **"*mazzole*",** per fare uscire i semi. In seguito venivano adagiate **sul *lenzuolo dell'aria*** (aia) o sulle ***salarde*** , enormi drappi ricavati da ***tele di ginestra***, dove venivano messe ad essiccare completamente.

In Cucina

Pane, cicerchia e nostalgia…la minestra ritrovata di nonna Maria di Bivongi!

Dopo averla lasciata in ammollo per dodici ore, mettete la cicerchia in una pentola a bollire. Aggiungete un po' di aglio e qualche foglia di alloro. A metà cottura unite dei pomodorini tagliati a pezzetti aggiungendo il sale ed un po' di peperoncino. A cottura ultimata, per esaltare il sapore della cicerchia, condite con olio d'oliva e servitela con dei crostini di pane. Con questa ricetta, la sapienza, la pazienza e le mani fatate di nonna Maria hanno fatto il miracolo di trasformare la cicerchia da Cenerentola in Principessa!

Fagiolo

Il ***Fagiolo Comune*** (*Phaseolus Vulgaris*) è una pianta annuale a portamento rampicante appartenente alla famiglia delle leguminose.

Foto F.Penna

Proprietà

I fagioli sono dei piccoli semi … una grande ricchezza che ci dona la natura!

Ma quali sono i poteri che hanno?

I fagioli hanno tante forme, tanti colori e tanti sapori: bianchi, rossi, neri, variegati, piccoli, grandi, tondi, schiacciati…

Nonostante siano piccoli, i semi di fagioli hanno un forte potere saziante. Sono ricchi di proteine e di vitamine.

Apportano sali minerali come potassio, fosforo, calcio, ferro e contengono pochissimi grassi.

Come tutti gli altri legumi, i fagioli hanno proprietà importanti per la salute in quanto ci proteggono da molte malattie rinforzando le difese dell'organismo.

Coltivazione

La pianta dei fagioli ama climi caldi e temperati. E' una leguminosa che si adatta a tutti i terreni, ma se può scegliere preferisce le vie di mezzo: né troppo sabbiosi né troppo argillosi.

Foto F .Penna

Il fagiolo teme il freddo. Per seminare dunque non dobbiamo avere fretta: dobbiamo aspettare che sia terminato il pericolo delle gelate tardive (marzo-aprile).

La tradizione popolare dice che ***"i fagioli si seminano nei primi cento giorni dell'anno e sono da mettere in modo che sentano le campane"***. Tradotto significa che dobbiamo seminare il fagiolo entro i primi di maggio e si deve porre il seme abbastanza superficialmente.

Per le specie rampicanti si deve scegliere un palo di sostegno adeguato e che sia resistente al vento e ai temporali estivi.

I fagioli freschi si raccolgono dopo 50-70 giorni dalla semina, mentre per i fagioli da sgranare dovremo attendere l'autunno.

Foto F. Penna

Fagioli e ancora fagioli in Calabria

Foto D. Pascali

Dal Pollino fino allo Stretto di Messina, , fino a 60 anni fa, ogni agricoltore, coltivava nell'orto più varietà di fagioli e conservava parte dei semi per seminarli nella stagione successiva. Da sempre, i fagioli hanno rappresentato l'alimento base della cucina contadina, semplice e saporita. I nostri nonni avevano la buona abitudine di consumarli insieme ai cereali in un piatto unico e completo.

La ricca biodiversità della nostra Regione, offre tanti ecotipi di fagioli e alcuni di questi per le loro caratteristiche di eccellenza hanno conquistato un posto d'onore in ambito gastronomico. Quasi sempre declinati al femminile….***Sujaca, Posa, Fagiola, Suriaca.*** Andiamo a conoscerli meglio.

Il fagiolo Poverello Bianco - " U fasulu Povirieddu Jangu"

… semi antichi di un bianco perfetto

Foto L. Gallo

Il Fagiolo Poverello Bianco, *v*iene coltivato a ***Morano Calabro, Laino Borgo, Laino Castello***, nel ***Parco Nazionale del Pollino*** in provincia di Cosenza.

In dialetto è conosciuto come ***"U fasulu Povirieddu Jangu".***

E' un fagiolo completamente bianco privo di screziature e si caratterizza per il seme grosso e ovale. E' molto ricco di proteine e resistente alle malattie fungine che attaccano le leguminose. Da sempre considerato un alimento pregiato, sembra che al tempo dei Borboni addirittura venisse considerato come ***"merce di scambio"***, quindi al pari delle monete. Grazie al suo ***"alto valore nutritivo"*****, nel passato,** il Poverello Bianco ha sostituito la carne sulle tavole dei poveri contadini. E ' presente anche nei comuni di Tortora ed Aieta dove è detto ***Poverello di Aieta.*** Viene coltivato ancora con le tecniche tradizionali. Si semina per la festa di S. Antonio e dopo la raccolta, i baccelli maturi si lasciano essiccare per qualche giorno al sole, sulla pianta. Successivamente vengono sistemati sui ***"cannizzi"*** prima di separare la granella (semi secchi) dal resto del baccello mediante la ***battitura***. Essendo una specie rampicante la tecnica di coltivazione tradizionale prevede che le piantine possano avvilupparsi su sostegni costituiti da pali di legno o canne, la cosiddetta ***impalata.***

I Comuni di ***Mormanno, Laino Castello e Laino Borgo***, considerata la qualità e l'importanza economica di questo fagiolo, di recente, in comune accordo, hanno istituito la ***Denominazione Comunale*** **(De.Co.).**

Foto L. Gallo

Inoltre ***"U fasulu Povirieddu Jangu"*** rientra nella lista dei ***P.A.T. Regionali.*** *I* produttori di ***Fagiolo Poverello Bianco***, oltre a svolgere con tenacia il ruolo di ***agricoltori custodi*** della biodiversità, adottano tecniche di coltivazione biologiche, senza l'uso di prodotti chimici di sintesi, ottenendo un prodotto tipico della loro zona (legato alla tradizione) molto apprezzato dai consumatori.

Altri legumi diffusi nella provincia di Cosenza: Il ***fagiolo di Sant'Angelo di Cetraro***, nei due ecotipi *preventivo* e *settembrino*, ***il Fagiolo a Falce***, che deve la sua denominazione alla forma ricurva, il ***Capomacchia***, molto raro e indicato per la pasta e fagioli, il ***Quarantino di Tortora***.

In Cucina

Il Poverello Bianco ha una buccia sottile che lo rende adatto per minestre, zuppe e pasta e fagioli.

La ricetta tradizionale della Pasta e Fagioli Poverello Bianco

Dopo avere ammollato i fagioli dalla sera prima, si mettono a cuocere nella pignata. A parte, in una padella si mette a soffriggere l'olio extra vergine di oliva (magari il Dolce di Rossano) e un cucchiaio di zafarana (polvere di peperoni cruschi). Aggiungiamo un cucchiaio di acqua di cottura della pasta. Quindi si spegne il fuoco e si aggiungono i fagioli appena cotti. A parte si cuoce la pasta a forma di tubetti, in abbondante acqua che una volta scolata si unisce ai fagioli. Aggiungere un filo di olio crudo e a piacere peperoncino fresco.

Il Fagiolo Merulla…nella fresca e dolce Sila

La zona di produzione (piccole coltivazioni e orti familiari) del ***Fagiolo Merulla***, ***sull'Altipiano Silano***, comprende i territori dei Comuni di ***San Giovanni in Fiore***, ***Savelli e Castelsilano***.

Foto G. Lamanna

In quest'ultimo comune è stata istituita la ***"De.Co. Fagiolo Merulla di Castelsilano".*** Il nome deriva dal termine dialettale ***Merulla,*** usato nei ***territori Silani*** per indicare il cervello animale, infatti il ***fagiolo*** si presenta di colore beige e con una rugosità del tegumento che ricorda il cervello animale.

L'antica varietà ***Silana***, che si è conservata inalterata fino ai nostri giorni, era ed è uno degli alimenti principali dalla popolazione locale, specialmente nei mesi invernali, in quanto avendo un alto potere nutrizionale (proteine) un tempo sostituiva la carne. Il fagiolo ***Merulla,*** ha una **dolcezza particolare** ed una **tenerezza**, che lo rende particolarmente appetibile e digeribile.

In cucina

In cucina il *fagiolo Silano* è utilizzato per la preparazione di zuppe, tipica è la *zuppa con fagioli Merulla con foglie di cavolo e patate o pane raffermo, il minestrone con cicorie selvatiche e patate,* ma può essere utilizzato anche da solo come ottimo contorno.

Il Fagiolo Monachella di Decollatura - Suraca Monachella

Fra i tanti ecotipi locali presenti nell'area dell'Alto Lametino, il ***Fagiolo Monachella***, detto ***"Suraca Monachella"*** è quello più conosciuto.

L'area di coltivazione di questo fagiolo ricade nei territori dei comuni di: ***Decollatura, Carlopoli, San Pietro Apostolo e Serrastretta***, territori che si caratterizzano per la ricchezza di sorgenti d'acqua e di terreni profondi e fertili.

Foto V. Scalzo

In passato venivano coltivati in consociazione con il mais che fungeva da sostegno. I semi sono globosi, di colore bianco con una macchia grigio-nocciola. I baccelli vengono raccolti a mano e messi ad essiccare al sole o su teli di juta. Successivamente vengono rotti per battitura e la granella viene separata con il ***"Crivo".***

Foto V. Scalzo

Foto V. Scalzo

In Cucina

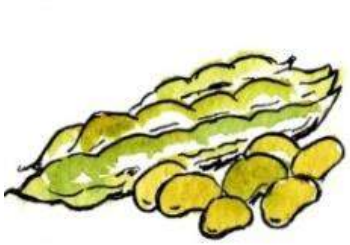
La Suraca Monachella è tenera, delicata e facilmente digeribile. Ha una buccia spessa ed una polpa compatta. Resiste bene ad una cottura prolungata e vienedegustata nelle zuppe, pasta e fagioli, patate e fagioli, scarole e fagioli.

La comunità dei *"Fagioli del Reventino"*

...Tutti saliti sull'Arca del Gusto!

Le comunità dei **Monti del Reventino** (appartenenti ai comuni di ***Decollatura, Soveria Mannelli, Cicala, Carlopoli, Conflenti, Motta S. Lucia, Serrastretta, San Pietro Apostolo***) nella provincia di Catanzaro**,** da sempre si dedicano alla coltivazione di tanti ecotipi di fagioli**:** ***Rizza, Russajanca, Occhiu e Voi, Chiumbina, Russa, a Fava, Pusiallu*** soloper citarne alcuni ... Il clima e la fertilità di questi terreni rendono questa zona particolarmente vocata alla coltivazione delle leguminose da granella ed è possibile trovarvi un gran numero di ecotipi di fagiolo che ancora oggi sono coltivati negli orti familiari. Negli ultimi anni però questa attività ha perso l'importanza che aveva nel passato, soprattutto a seguito allo spopolamento che ha interessato l'intero territorio. I ***Fagioli del Reventino*** possiedono eccellenti proprietà organolettiche e sono usati in tanti gustosi piatti tradizionali. Vediamone alcuni:

Foto V. Scalzo



Il Fagiolo Occhio di Bue - Occhiu e Voi, ha una forma tondeggiante e presenta un color ***crema-beige*** con delle macchie a forma di virgola tendenti al marrone che ricordano l'iride di un bue, da cui prende il nome. È indicato per minestre e zuppe.

Il ***Fagiolo Russa-Janca*** (fagiolo rosso-bianco). Questo ecotipo ha un colore ***bianco-porcellana*** e una forma tonda. Ha una membrana molto sottile ed una polpa dal sapore molto delicato, pertanto si deve prestare molta attenzione alla cottura, che deve essere dolce ma veloce. È molto apprezzato per la sua alta digeribilità, e si consuma in insalata condito con olio e cipolla.

Il Fagiolo Rizza ha una colorazione ***beige-crema*** con delle ***striature viola*** intense su tutta la superficie. La cottura avviene piuttosto lentamente, a causa della consistenza dura e della cuticola abbastanza spessa. Ha un gusto robusto e deciso e si presta bene alla preparazione di minestre.

Il ***Fagiolo a Fava***, conosciuto anche come ***"Suraca a Fava"***, ha delle caratteristiche particolari: presenta un seme di grandi dimensioni, di colore ***bianco*** e con la forma leggermente appiattita che somiglia ad una fava. Possiede un sapore vagamente amarognolo, e viene consumato soprattutto in insalate;

La ***Favarula Nera - Ciota Serpiata***

Il colore di questo ecotipo è il fiore rosso acceso. Questo fagiolo tradizionale presenta un baccello molto colorato con tonalità accese e luccicanti, il seme ha un fondo di colore ***violaceo con delle striature nere*** che ricordano le colorazioni dei serpenti. La forma è schiacciata e molto simile ad una fava, motivo che spiegherebbe il nome. Inoltre, anche il sapore, amarognolo, ricorderebbe le fave. In passato era conosciuto come ***Ciota Serpiata***, letteralmente ***"sciocca striata".***

La ***favarula nera*** si consuma soprattutto fresca ed avendo una consistenza duracina e croccante si utilizza soprattutto nella preparazione di insalate fredde.

Fagiolo di Carìa

Foto M. Angotti

Sujaca, o, in altre versioni, ***Suriaca*** o Surjaca , il fagiolo di Carìa è declinato al femminile!

La ***"Sujaca di Caria" è*** una varietà di fagiolo locale coltivata ***sull'Altipiano del Monte Poro*** nei comuni di: ***Carìa di Drapia, Zungri, Zaccanopoli, Spilinga, Zambrone, San Costantino di Briatico, Rombiolo e Mesiano di Filandari in Provincia di Vibo Valentia.*** La ***Sujaca di Carìa*** viene coltivata su un tipo di terreno chiamato ***"Pija",*** una terra marrone, finissima e fertile che trattiene bene l'umidità anche durante il periodo estivo (apparentemente secco in superficie ma bagnato al di sotto). Le sue straordinarie qualità organolettiche sono dovute principalmente alle caratteristiche del clima e del terreno.

I contadini di Carìa hanno tramandato di generazione in generazione, i segreti della cura riservata alla pianta. Si è visto che questi fagioli, coltivati in altri terreni non danno la stessa qualità.

Nel passato, la lavorazione tradizionale era fatta a mano. La fertilizzazione prevedeva il sovescio delle leguminose come fava e lupino oppure lo spargimento di letame. L'eliminazione manuale delle erbe infestanti intorno alle piantine è detta ***Fijiatura.*** Spesso viene seminata in consociazione con il mais.

La Sujaca coltivata sull'Altipiano del Monte Poro comprende diversi ecotipi: ***Sujaca Murisca, Sujaca Cannellina, Sujaca a Burru, Sujaca Paisana, Sujaca a Luppinu.***

Foto M. Angotti

Sujaca Murisca: veniva coltivata fin dal 1800 a valle del Monte Poro, anche in consociazione con il mais, in quanto beneficia dell'ambiente fresco e umido che si crea tra le due piante.

I semi sono ***bianchi*** con una forma ***renifome***. La buccia è spessa e il sapore è dolce.

Foto M. Angotti

'A Sujaca Cannellina: così denominata in quanto i suoi semi si presentano simili ai confetti di zucchero e cannella. I semi sono allungati e di colore bianco. La cottura è facile ed il gusto è dolce.

Foto M. Angotti

Foto M. Angotti

'A Sujaca a Burru: presenta un seme bianco arrotondato ed una consistenza burrosa. Il frutto può essere consumato fresco insieme al baccello oppure essiccato.

'A Sujaca Paisana ha semi allungati;

'A Sujaca a Luppinu ha un colore rossastro ed il seme arrotondato.

Le varietà maggiormente coltivate sono la ***Sujaca Cannellina e la Sujaca a Burru***. Tutti e due gli ecotipi hanno una buccia molto tenera e sono molto digeribili.

In Cucina

" Mettiamo la pignata! "**....."I guai da pignata 'e sa la cucchiara chi ce rota!" - Letteralmente, i guai di una pignata li conosce solo il cucchiaio che la rimesta. Questo proverbio contadino indica il fatto che i guai di una persona può conoscerli solo lei stessa.**

La Sujaca di Carìa **viene utilizzata per la realizzazione di differenti piatti o zuppe, ma il modo tradizionale di prepararla è *"A cuttura da Sujaca 'nta pignata".* Questo piatto ha origini antiche e veniva preparato dai contadini che utilizzavano la *pignata* tradizionale. La *pignata* è un tipico recipiente panciuto in terracotta che proprio per la sua forma si presta a ricevere il calore solo da un lato. Ciò perché anticamente i fagioli venivano messi a cottura al fuoco semplicemente separando le braci e collocando la *pignata* su di esse e non sulla fiamma. La *pignata* ha due manici da un lato che servono per girare con le mani senza utilizzare il cucchiaio... è assolutamente vietato! Come sapere la giusta quantità da mettere? Per questo c'è un piccolo segreto che dovete sapere: bisogna inclinare orizzontalmente la pignata appoggiando la sua bocca su una mano ed eliminare la quantità di fagioli che fuoriesce e si deposita sulla mano stessa (bisogna riempire la pignata fino a circa la metà della sua capienza). Riempite poi d'acqua la pignata fino al suo *collo* (la parte più stretta vicino alla bocca) e iniziate a far bollire a *fuoco lento* per evitare che l'acqua fuoriesca dalla pignata. Man mano che l'acqua si asciuga in seguito alla bollitura, bisogna aggiungere dell'acqua calda che, solitamente si trova in una pignata più piccola posta a fianco, chiamata in dialetto '*o cantu. Ricordatevi di non girare mai i fagioli con cucchiai di metallo, ma dovete agitare manualmente la pignata in modo da far si che i fagioli si rimescolino all'interno!* Se vi sembra difficile utilizzate una *"cucchiara"* di legno. A metà cottura si dovrà aggiungere il sale e a piacere uno spicchio d'aglio, il pomodoro o un po' di peperoncino per arricchire ancor più il naturale gusto dei fagioli. *Gli anziani ricordano la tradizionale modalità di assaggio dei fagioli: dentro la foglia più esterna e larga del bulbo di cipolla rossa di Tropea utilizzata come cucchiaio!***

Cari bambini, cuocere i fagioli "alla pignata" richiede tempo e pazienza! Nel frattempo... mentre i nostri fagioli cominciano a cuocere, andiamo davanti al caminetto a raccontare una bella favola.

Conoscete la storia del fagiolo magico?...

E' la storia di Giacomino, un bambino che viveva con la mamma in una povera casetta. Un giorno mentre era al pascolo con la sua mucca, fu avvicinato da un viandante che gli diede cinque fagioli magici in cambio della mucca. Ma quando tornò a casa, la mamma si arrabbiò e buttò i fagioli dalla finestra. Il giorno dopo, quando Giacomino si svegliò, vide una pianta alta alta ed iniziò

ad arrampicarsi sulla pianta fino al cielo dove raggiunse un posto magico... Dopo tante avventure, Giacomino, grazie alla pianta di fagioli ....riuscì a sconfiggere un gigante cattivo e a procurarsi doni preziosi per vivere felice e contento con la sua mamma!

La "Fagiola di San Nicola da Crissa" - Suriaca Russa-Janca

La ***Suriaca RussaJanca*** è un fagiolo coltivato sulle pendici del ***Monte Cucco*** nel comune di ***San Nicola da Crissa***.

E' un fagiolo borlotto bianco coltivato in un terreno argilloso che si mantiene a lungo fresco e ciò consente al fagiolo di non soffrire la mancanza d'acqua.

La buccia è sottilissima e quindi molto digeribile.

La consistenza è dolce e pastosa, simile dopo la cottura a quella della castagna cotta.

Dal punto di vista storico, questa ***fagiola*** è stata sempre utilizzata come oggetto prezioso nei baratti degli abitanti di San Nicola con i paesi vicini, nonché come dono gradito agli ospiti e alle personalità importanti.

E' attualmente prodotta da pochi contadini in quantitativi molto limitati.

Foto F. Penna

In Cucina

Le eccezionali qualità organolettiche della ***Suriaca Russajanca*** risaltano nei piatti tipici locali:

Cavulo e suriaca (cavolo e fagioli);

Fileja e suriaca russa janca (pasta fatta in casa e fagioli);

Erve stranghiati (verdura selvatica/bietole con fagioli, aglio, pane raffermo cotti nel coccio);

Friuta cu pane e ciarasolo (ripassata nel coccio con pane raffermo e peperoncino);

Allu piattu (cotta nel coccio con aglio e origano).

Fagiolo Bianco a Pisello delle Serre Calabre – Surijaca Janca a Posjiu – Suriaca di la Sèrra - A sarrisa

Foto D. Pascali

Nelle Serre Calabre… tra lavoro e preghiera - «Qui il riposo è unito al lavoro, l'attività è senza agitazione e senza turbamento (San Bruno)

Foto F. Penna

La storia ci racconta che questi straordinari fagioli, chiamati così proprio per la loro forma rotonda e piccolina a ***"Posjiu",*** furono portati nell'area delle ***Serre Calabresi*** dai padri certosini dell'ordine istituito da ***San Bruno di Colonia*** proprio a **Serra San Bruno**. Con il loro avvento, il territorio fu arricchito da tante varietà di alberi da frutto e di altre piante ad uso medicinale. Il fagiolo bianco a pisello o **"Surijaca Janca a Posjiu"** o ***"Suriaca di la Sérra",*** viene coltivato tra i 700 e i 1.200 metri sul livello del mare, in piccoli appezzamenti di terreno destinati al consumo familiare. Nel passato era una delle principali fonti di approvvigionamento proteico della popolazione delle Serre. Il ***Fagiolo a Pisello,*** presenta un contenuto zuccherino elevato tanto da risultare più dolce al palato. Ciò è dovuto alle caratteristiche pedo-climatiche della zona che portano i fagioli a maturare in ritardo e che conferiscono a questa ***Suriaca*** un inconfondibile sapore delicato e dolce ed una consistenza pastosa particolarmente gradevole. Ha una buccia sottile che non si separa durante la cottura e che rende questo fagiolo molto digeribile.

In Cucina - ***Questi fagioli sono ideali come zuppe autunnali con crostini di pane e buon olio extravergine di oliva. Si sposano benissimo anche con la rapa e una leggera punta di piccante. Assaggiatene una manciata senza nemmeno condirla, magari dopo averla cotta "ntralla pignata" alla "ciminera" o sulla "cucina economica"!***

Fagiolo Zicca Janca

Foto D. Pascali

Sulle pendici ricche di acque delle ***Serre Vibonesi***, si coltiva il fagiolo ***Zicca Janca*** *(zecca bianca).*

Zicca Janca è un fagiolo bianco, dalla forma piccola e tondeggiante, dal sapore rotondo e delicato la cui semenza, con il suo bagaglio pregiato di gusto e sapore quasi andata perduta, è stata recuperata nel piccolo paese di ***Arena*** grazie all'opera di giovani agricoltori che ne hanno ripreso la coltivazione.

In Cucina

La ***Zuppa Calabrese di fagioli "Zicca Janca" e patate, è preparata con ingredienti tipici del territorio Calabrese. Insieme ai fagioli "Zicca Janca" abbiamo anche le buonissime patate di montagna, le patate "Silane", e la regina delle cipolle: la cipolla rossa di Tropea. Ingredienti semplici e genuini che insieme a qualche foglia di alloro e salvia e uno spicchio d'aglio (tutti rigorosamente calabresi, olio extravergine compreso), danno vita a una saporita e appetitosa zuppa da accompagnare con calde fette di pane casereccio grigliato.***

Nel bagaglio delle semenze antiche di questa straordinaria biodiversità vegetale, tra la Sila e l'Aspromonte, nel ***Parco Naturale Regionale delle Serre***, con tanti gusti e tanti sapori unici, troviamo ancora **i fagioli*: a Frasca, i Burrotti, la Monacheija, la Povarejia, Zicca o Dasaota, la Ziccarejia, , ...****legumi *indissolubilmente legati alla nostra tradizione e a quella tramandata dai contadini di queste terre di generazione in generazione* .

Dovete provare ad assaggiarli almeno una volta! E poi ci sarà la seconda. Poi la terza e la quarta...

A Frasca	***Burrotti***
Monacheija	***Povareija***
Zicca o Dasaota	***Ziccareija***

Foto D. Pascali

Fagiolo di Cortale o Fagioli di Cortale?

…Un tripudio di biodiversità!

L'area di produzione del ***Fagiolo di Cortale*** comprende il comune di ***Cortale*** e alcune aree dei comuni di ***Jacurso, Maida, San Pietro a Maida, Girifalco, Centrache, Cenadi e Vena di Maida*** in provincia di Catanzaro.

Il ***Fagiolo Cortalese*** o ***"Posa di Cortale"*** (declinato al femminile forse come trasformazione dialettale di ***Phaseolus)*** comprende ben cinque diversi ecotipi locali selezionati nel corso degli anni dai contadini locali che ne hanno custodito i semi e tramandato negli anni le tecniche di coltivazione da padre in figlio.
Ecco gli ecotipi maggiormente coltivati:

Reginella Bianca (detta ***"Ammalatèddha"***), più delicata e soggetta a malattie;

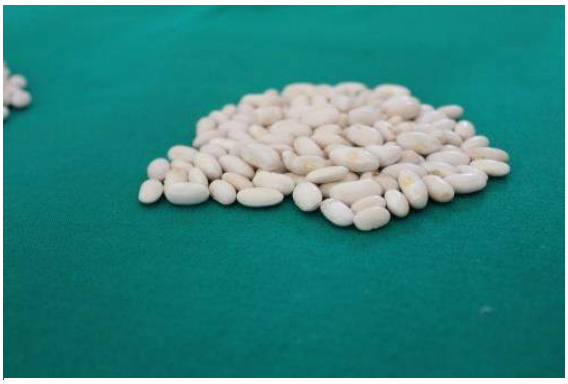


Foto A. Carpino

Reginella Gialla (detta anche ***Cocò gialla piccola***)

Foto A. Carpino

Foto A. Carpino

Cannellina Bianca o Rognonella (il seme è bianco a forma di rene, in dialetto ***Rugnùni***). E' molto resistente alle malattie. La varietà Cannellina, (Cannellina bellezza bianca e lucida), è più delicata e viene acquistata soprattutto per farne dono ad amici e parenti.

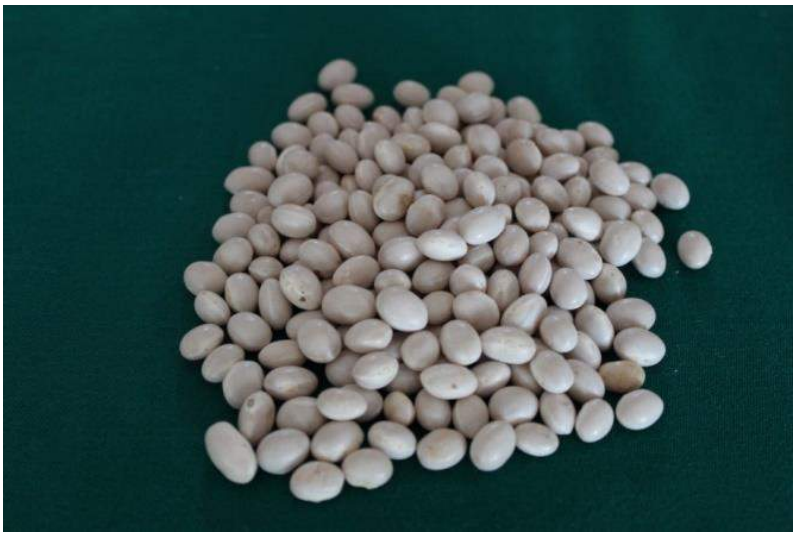


Foto A. Carpino

Cocò Bianca, un fagiolo di forma ovale e colore bianco con la pelle molto brillante;

Foto A. Carpino

Cocò Gialla , detta ***Gilinedda*** o ***Surfina*** o ***Limunìdu*** per il colore simile al limone.

Cocò gialla e ***Cocò bianca***, sono più tardive e resistenti alle malattie. Vengono raccolte a ottobre. Le varietà ***Reginella bianca, Reginella gialla e Cannellina bianca*** sono quelle più diffuse.

Come si coltivano?

I ***Fagioli di Cortale testimoniano da sempre un forte legame tra questo legume ed il territorio in cui viene coltivato!*** Ancora oggi la ***posa*** si semina ***a spaglio***, cioè con spargimento manuale del seme. Il seme migliore destinato alla semina si preleva dai baccelli meglio sviluppati nella parte medio basale di piante sane.

I termini utilizzati dalle comunità agricole locali per lo scambio erano:

'nu pugnu de posa (un pugno)

'na junta de posa (due mani unite)

'na sinata de posa (dal seno del grembiule).

La raccolta, la battitura e la ***"spulicatura"*** cioè la selezione dei fagioli migliori, vengono ancora fatti a mano in modo tradizionale.

Quando i baccelli sono maturi, le piante vengono estirpate a mano, raggruppate in mazzetti e appesi su fili tesi o sui rami delle piante di fico più vicine. Dopo circa due settimane, quando sono secche, vengono distese a terra e si fa la battitura manuale per la sgranatura: colpo dopo colpo, i baccelli si aprono ed i fagioli ***saltano fuori!***

Foto V. Scalzo

In seguito i semi vengono messi nei ***crivi*** o ***crivelli*** per essere separati dai resti della pianta. Agitando i crivi sottovento ***("u ventuliare")*** attraverso il lancio in aria dei semi e dei frammenti di baccelli secchi , i fagioli si separano cadendo al suolo mentre i resti dei baccelli volano via. Un bel lavoro di braccia! Infine con la ***"spulicatura"*** si scelgono i fagioli migliori da conservare per la semina dell'anno successivo.

Una volta, proprio quest'ultima fase, era un momento di ***festa e di condivisione tra le famiglie***, un'occasione di incontro molto atteso in cui tutti si ritrovavano per scegliere insieme con soddisfazione i fagioli ***"più belli".*** Una vera tradizione! Di seguito i fagioli venivano adagiati al sole per l'essiccazione completa. Questo consentiva di conservarli intatti anche per due anni.

In Cucina … batti 5 !

***Cocò Bianca** o **Cocò Gialla**, **Reginella Bianca**, **Reginella Gialla** o **Cannellina Bianca**, a semi piccoli o grandi, di colore chiaro o scuro, ognuno dei cinque* **differenti** *ecotipi, si adatta a diverse ricette: lesse, con la pasta, con le scilatelle, con la zuppa, nella fagiolata.*

***La Cannellina Bianca** è molto pregiata per il suo sapore delicato e per la sua buccia sottile che ne rende facile la cottura. Viene consumata cotta, accompagnata alla pasta (in particolare le scilatelle, tipico formato calabrese).*

***Le Reginelle**, essendo le più digeribili, possono essere aromatizzate nel piatto, e si gustano in piatti semplici come zuppe o in abbinamento alla pasta corta. In cucina, la Cocò Bianca ha un tempo di cottura piuttosto basso, di poco più di un'ora. Durante la preparazione la polpa si sfarina, la buccia si dissolve facilmente ed il colore resta invariato. Il fagiolo rilascia un brodo denso e corposo, ed il gusto è fra il dolciastro e il sapido. E' molto digeribile.*

***La Cocò Gialla**, invece, deve cuocere per circa cento minuti. La buccia rimane integra e la polpa consistente mentre cambia il colore che diventa rosso. Viene utilizzata per la preparazione di zuppe oppure si gusta cotta tal quale: lessa e condita con un filo d'olio extravergine d'oliva. Il gusto è tra il dolciastro ed il sapido. Le Cocò, si esprimono bene nella tradizionale zuppa di funghi e fagioli.*

E' il caso di dire: un fagiolo per tutte le occasioni!

I Fagioli Pappaluni …negli orti del nostro Aspromonte

Foto tratta da aifb.it

Con il termine ***Pappaluni,*** si indicano dei gustosi fagioli che vengono coltivati nei territorio del ***Parco Nazionale dell'Aspromonte*** tra i 700 e 1200 metri di altitudine. A questa altezza non è facile coltivare perché la stagione è breve e le nevicate possono protrarsi fino a primavera, ma proprio questo microclima ed i terreni presenti in queste zone, sono ideali per la produzione di questo fagiolo. Si seminano nel mese di giugno riponendo i semi a distanza di pochi centimetri all'interno di fossette nel terreno preparate precedentemente. La pianta è rampicante e ***molto rigogliosa*** (può raggiungere i quattro metri di altezza). Per essere sostenuta, viene appoggiata a robusti pali di castagno, perché, quando fruttifica diventa molto pesante e necessita di un sostegno. La raccolta si protrae fino al mese di ottobre.

Foto F. Penna

I ***Pappaluni*** si raccolgono quando il baccello è secco, dopodiché vengono stesi al sole, decorticati e conservati nei sacchi di canapa. Alla fine dell'estate al momento del raccolto, i fagioli più belli si mettono da parte per l'anno seguente.

Esistono due tipi di Pappaluni: un ***tipo grande, schiacciato e bianco*** ed uno ***piccolo e colorato***. Il Fagiolo Bianco è molto simile al Bianco di Spagna. Il fagiolo Colorato, molto più piccolo di quello Bianco, presenta colori cangianti: verde, nero, marrone, giallo ocra, viola o picchiettati da macchioline rossicce.

Foto tratta da aifb.it

In Cucina - I Pappaluni, hanno un posto importante nella tradizione gastronomica

Aspromontana. Il sapore del fagiolo Bianco è particolarmente delicato con polpa carnosa e la buccia sottile e morbida. Si prestano benissimo alla preparazione di contorni, zuppe o minestre insieme ad altre verdure. Il fagiolo Colorato, è gustoso e tenero e si usa soprattutto per preparare le zuppe (insieme alla borragine selvatica) e nella pasta e fagioli aspromontana: con broccoli, patate, cotenna, carne di maiale e peperoncino fresco. La produzione attuale dei Pappaluni è legata a piccoli produttori che li coltivano per autoconsumo. Per assaggiarli dobbiamo proprio fare una visita nel bellissimo Parco dell'Aspromonte!

Fagioli della Locride

Là dove il mare luccìca…tra Occidente ed Oriente, tra l'Aspromonte e la Costa dei Gelsomini, andiamo a scoprire il gusto dei teneri e deliziosi fagioli della Locride

Foto di C. Leto

Da sempre coltivati e utilizzati come alimenti base della popolazione rurale nei territori intorno a ***Locri*** (una delle ***Polis*** più importanti della ***Magna Grecia***), diffusi in tutti i paesi e borghi come ***Monasterace, Brancaleone, Africo, Ardore, Bianco, Bivongi, Bruzzano Zeffirio, Canolo, Caulonia, Ferruzzano, Gerace, Mammola, Riace, Samo, Stilo, San Luca*****,** i nostri fagioli (insieme a ceci, cicerchia, fave, piselli), i più a sud della penisola italiana, respirano la calura della terra e la brezza del mare Jonio, sono teneri e deliziosi, sono i ***Fagioli della Locride.***

*A*lcuni fagioli coltivati in questo territorio sono scomparsi, altri sono in via di estinzione, le famiglie del posto non si ricordano più di loro, ma se li conosciamo possiamo aiutarli a non farli scomparire definitivamente … a salire sull'***Arca del Gusto***, perché ***il seme è un dono tra generazioni e nascosta in queste semenze c'è una saggezza antica, tutta da gustare !***

Foto di C. Leto

Sono tanti, andiamo a conoscerli e a farci trasportare dal loro sapore…

Coltivati e diffusi nei territori dei comuni di Canolo, Mammola, Gerace

Foto P. Audino

Fagiolo *Suriaca Pasta*	**Fagiolo *Zicca***
Fagiolo *Cannellina*	**Fagiolo *Borlotta***

Coltivati e diffusi nei territori dei comuni di Stilo, Bivongi, Pazzano (Valle dello Stilaro)

Foto P. Audino

Fagiolo *Posa bianca di settembre*

Fagiolo *Posa Minuta o poverella*

Fagiolo *Posa Rossa di Settembre*

Fagiolo *Posa Nera di Montagna*

Fagiolo Posa di Montagna Bianca

Coltivati e diffusi nei territori dei comuni di Caulonia, Roccella Jonica , Riace

Povereja i Campuli

Foto P. Audino

Coltivati e diffusi nei territori del comune di Bruzzano Zeffirio

Foto P. Audino

Fasolu Paisanu	*Fasolu Poveru*

Coltivata e diffusa nel territorio del comune di Samo

Quarantina di Samo

Foto P. Audino

Fava

Pianta erbacea delle Leguminose (***Vicia Faba Maior*** *),* simbolo della primavera a tavola, è originaria dell'Asia Minore, dalla quale si diffuse lungo le principali rotte commerciali e di migrazione dell'antichità, arrivando ad Atene e poi a Roma, dove divenne una vera e propria moda alimentare (nell'antica Roma c'era il *porticus fabaria "il mercato delle fave").*

Fave: tante leggende dietro questa eccellenza primaverile

Secondo il celebre filosofo ***Pitagora***, le fave erano considerate piante magiche, dotate di una potenza misteriosa, sede di esseri soprannaturali in grado di influenzare negativamente la vita degli uomini. Pensavano che questa pianta mettesse in comunicazione **l'Ade**, il mondo dell'aldilà con il mondo dei vivi. Il filosofo proibì ai suoi discepoli di consumarle e persino di toccarle. ***Diogene*** infatti ci racconta che ***Pitagora,*** inseguito dai soldati di **Cilone di Crotone,** preferì essere ucciso piuttosto che mettersi in salvo attraversando un campo di fave.

Le fave erano il legume collegato all'aldilà e ai defunti anche nell'antica Roma, dove simboleggiavano le **anime dei morti** e per questo utilizzate in numerosi rituali scaramantici.

Tuttavia, per i Romani le fave erano anche simbolo di **fertilità** e **fecondità**. Durante le "**Floralia**", le feste in onore della dea **Flora**, si lanciavano delle fave in segno augurale.

E' credenza diffusa quella secondo cui se si trova un baccello di fave con sette semi all'interno, si avrà una vita lunga e fortunata.

Coltivazione

Amate ambasciatrici della primavera…dalla notte dei tempi

La fava è una pianta annuale, la cui semina avviene generalmente nei mesi di novembre e dicembre. Il clima ideale per la sua coltivazione è temperato e asciutto. La raccolta avviene fra aprile e giugno. Nella cultura contadina c'è la credenza che da un'abbondante raccolta di fave, ***primo prodotto agricolo di primavera***, si possa prevedere una buona annata.

In commercio le fave sono reperibili sia fresche sia secche: quelle fresche possono essere consumate crude o cotte.

In agricoltura, vengono utilizzate anche per rivitalizzare i terreni tra una coltura (per esempio frumento) e l'altra arricchendo il terreno di azoto.

Proprietà

Le fave fresche, avendo un contenuto maggiore di acqua e minore di zuccheri, risultano meno caloriche delle altre leguminose. Piene di energia e ricche di sapore, sono un'ottima fonte di proteine. Contengono anche ferro, vitamina C ma anche magnesio, potassio, rame e selenio. Essendo inoltre molto ricche di fibre, favoriscono il buon funzionamento dell'intestino.

Lo sapevi che...

La fava non può essere mangiata da chi soffre di ***favismo***, una malattia genetica ereditaria dovuta alla mancanza di un particolare enzima dei globuli rossi, che può causare grave anemia. La frequenza più alta di questa patologia si riscontra nel bacino del Mediterraneo, in particolare Grecia e Sardegna.

Fava precoce di Riace

"Oji dici ciciri e domani dici favi." Oggi dice ceci e domani dice fave

Le tavolette bronzee di Locri, nelle quali si parla di un debito contratto dalla città di Locri per comprare frumento e fave, testimoniano la presenza di questo antico legume fin dall'epoca della Magna Grecia.

"A Tre Cocci"	***a "Cinque Cocci"***

La fava ***"A Tre Cocce"*** e ***" A Cinque Cocce"*** cioè "a tre semi" e "a cinque semi", contengono 3 o 5 semi. I baccelli di tali ecotipi contengono pochi semi ma grossi, ma, a detta di chi li ha assaggiati, sarebbero di qualità superiore rispetto a quelli delle varietà che contengono più semi per baccello.

Foto C. Leto

In cucina

Arrivano le fave! **Con la primavera, tornano protagoniste sulle nostre tavole le fave**.

Le ricette della nostra Regione a base di fave sono abbinate a pancetta, lardo o guanciale. *"Fave e Frittùle" è un'***antica preparazione calabrese che prevede l'utilizzo di tutti gli scarti del maiale che prima vengono cotti e poi cotti insieme alle fave fresche.** ***Con la zuppa di fave, meglio conosciuta come "Fave a Maccu", come ci raccontano i nostri nonni, un tempo si festeggiava la fine del raccolto.***

"Fave a Maccu"...un passato di gustosissime fave. Ma lo sapete perché si chiama macco? Sembra che il nome derivi dal latino maccare, che significa letteralmente schiacciare. Procedimento: Mettete in ammollo le fave dalla sera precedente e il mattino seguente, pelatele e mettetele da parte. Tritate della cipolla e fatela soffriggere dolcemente in una pentola con un po' di olio d'oliva. Aggiungete le fave e lasciate cuocere per qualche minuto, successivamente unite il pomodoro pelato tagliato a cubetti e dopo qualche minuto, ricoprite tutto con dell'acqua, lasciando cuocere fino a quando le fave si sono disfatte completamente.

Lenticchia

Un po' di Storia…

Lo sapevate che la lenticchia è la più antica leguminosa coltivata e consumata dall'uomo?

Le primissime tracce di coltivazione sono state collocate nella regione medio-orientale della ***"mezzaluna fertile"*** (Siria e Iraq settentrionale) e **risalgono addirittura al 7.000 a.c..**

Erano diffusamente coltivate in tutto l'Egitto (piccoli semi sono stati ritrovati in tombe egizie) e insieme alle fave e ai ceci non mancavano mai nelle tavole degli Greci e degli antichi Romani. Erano infatti considerate un alimento nutriente e sostanzioso in grado di sfamare e assicurare una buona riserva di cibo alla popolazione più povera soprattutto nei periodi più difficili.

In epoca romana, all'inizio del nuovo anno, si usava regalare un sacchetto di lenticchie da appendere alla cintura con l'augurio che il contenuto del sacchetto potesse trasformarsi in pari guadagni in denaro per chi lo indossava. Forse per via della forma tonda e piatta delle lenticchie simile a quella delle monete? Sono diventate, dunque, simbolo di ricchezza e nella cena di San Silvestro sono considerate di ***buon auspicio*** per l'anno che sta per iniziare.

Il significato 'biblico' delle lenticchie

Alcune testimonianze dell'uso delle lenticchie si trovano anche nei testi biblici. Nell'Antico Testamento, si narra che ***Esaù***, tornato stanco e affamato, al ritorno dalla campagna, chiese al fratello ***Giacobbe*** un piatto della minestra di lenticchie che aveva preparato. Il gemello glielo concesse, a patto, però, che ***Esaù*** rinunciasse, in suo favore, alla propria eredità e al diritto di primogenitura. ***Esaù***

accettò e rinunciò ad assumere la guida del popolo ebraico. Tutto per un piatto di lenticchie. Proprio per questo, ai giorni nostri, si usa dire ***"vendersi per un piatto di lenticchie".*** Concedere, cioè, il meglio di sé per una misera contropartita che non vale affatto ciò per cui viene ricevuta.

Nella tradizione ebraica questo episodio, nel corso del tempo, ha favorito l'associazione del legume alle occasioni di lutto, a quando si perde qualcosa di prezioso.

Un seme piccolo e umile ma ricco di nutrienti e prezioso per la salute! I fiori di questa pianta sono piccoli, con venature rosa o celeste e la spettacolare fioritura avviene tra maggio e luglio. I baccelli sono piccoli e contengono 1 o 2 semi.

Il colore dei semi cambia a seconda delle varietà e può essere ***verde, bruno, nero, giallo, rosso o arancio***. In Italia le lenticchie più apprezzate sono quelle a ***seme piccolo*** verde o marrone.

Proprietà

Questi piccoli legumi dalla forma a lente, da cui il nome ***"lenticchia"***, racchiudono un vero tesoro di micronutrienti: ***proteine vegetali, sali minerali preziosi come ferro, potassio, fosforo e vitamine del gruppo B***. Le lenticchie sono anche ricche di ***tiamina***, una sostanza utile per rinforzare la memoria e di ***vitamina PP***, che contribuisce all'equilibrio del sistema nervoso. L'alto contenuto di fibre rende le lenticchie un ottimo alimento per tenere sotto controllo il colesterolo e favorire l'attività intestinale e sono indicate per tutti coloro che hanno bisogno di ferro.

La Lenticchia di Mormanno - eccellenza policroma coltivata nel Parco Nazionale del Pollino, tanto piccola quanto unica… ritrovata dopo anni di oblio…

C'era una volta….storia di una lenticchia ritrovata!

Da sempre, la Lenticchia di Mormanno, veniva coltivata sulle pendici dei Monti del Pollino. Una volta, quasi tutte le famiglie della zona coltivavano questa leguminosa per farne buona scorta per i mesi invernali. Per produrla utilizzavano i terreni più difficili perché quelli migliori venivano destinati a coltivazioni più redditizie: grano, fagiolo, orzo, avena, mais e patate.

Si arava il terreno e si seminava a spaglio in primavera poi si raccoglieva nel mese di Agosto. Una volta raccolte, le piantine di lenticchie venivano separate dalle erbe rimaste e poi portate nelle aie dove venivano riunite in covoni e battute energicamente per staccare i semi dal baccello. Questa operazione veniva chiamata pesatura. Le lenticchie venivano passate al setaccio per separarle da altre impurità ed infine venivano ripassate a mano per eliminare tutte le parti residue rimaste. Un lavoro molto laborioso che richiedeva molta pazienza e dedizione. Nel passato, ogni famiglia del territorio, produceva circa venti chili di lenticchie: una parte era destinata a semente per l'anno successivo ed una parte era consumata in famiglia. Ma, intorno agli anni sessanta, e per lungo tempo, in seguito all' emigrazione della popolazione ed all'abbandono delle campagne, la leguminosa non veniva quasi più coltivata. Era stata dimenticata dalle famiglie e quasi non si aveva più ricordo della sua presenza nel territorio. La pianta di lenticchia non colorava più i campi con i suoi piccoli e delicati fiori bianchi e lilla e solo gli anziani sembravano avere il ricordo della spettacolare fioritura ai piedi del Pollino. Sembrava che queste lenticchie fossero andate perdute per sempre…, ma…, dopo tanti anni di oblio,

finalmente, con la collaborazione di anziani agricoltori che l'avevano conservata per

l'autoconsumo e con l'aiuto dei tecnici dell'Arsac che ne hanno studiato le caratteristiche, è stato possibile il recupero dei preziosi semi e la ripresa della coltivazione di questo legume. La lenticchia è tornata a fiorire nei campi di Mormanno! Oggi viene nuovamente coltivata ed i produttori locali, consapevoli delle grandi qualità organolettiche e nutritive di questo legume tipico, hanno iniziato a coltivarla di nuovo adottando le tecniche di coltivazione biologiche rispettose dell'ambiente naturale!

Caratteristiche

Conosciuta come ***lenticchia di Mormanno***, coltivata comuni di ***Mormanno*** e di ***Morano Calabro*** (ad un'altitudine di circa 1050 m s.l.m.), ***a seme piccolo e dai tanti colori,*** è un'eccellenza agricola della nostra Regione!

Si distinguono ***ben 5 diversi ecotipi*** caratterizzati da colorazione che varia dal ***verde, al verde con screziature verde scuro, rosa, beige, beige con screziature marrone !!!*** Si distingue per l'elevato contenuto di proteine e ferro e per il suo gusto particolare. *La **Lenticchia di Mormanno** è buona, tenera, sana e nutriente. Nel passato i contadini preparavano un piatto "povero", semplice e genuino come la **Zuppa di lenticchie con peperoncino** che ancora oggi viene preparato seguendo la tradizione locale.*

Foto L. Gallo

In Cucina - Zuppa di lenticchie con peperoncino.

Le lenticchie vanno precedentemente ammollate in abbondante acqua per qualche ora e dopo si mettono sul fuoco. Ad ebollizione aggiungete il sale e da quel momento lasciatele cuocere 20-25 minuti. Nel frattempo fate rosolare l'aglio in una padella con un filo di olio extravergine di oliva e aggiungete le lenticchie già cotte conservando l'acqua di cottura. Mescolate e aggiungete il peperoncino, il prezzemolo e l'origano ed insaporite con del pepe mescolando e facendo cuocere a fuoco basso per qualche minuto. Mettete dei crostini di pane casereccio nel piatto e versatevi sopra la zuppa fumante, naturalmente condite con un filo d'olio extravergine d'oliva…

Lenticchia Nera di Bova – Mavrifacì nell'antica lingua Greca

Benvenuti a Bova! - Chòra tu Vùa! **Χώρα του Βούα**

Terra dei Greci di Calabria

Lo sapevate che nell'ultimo lembo della nostra Regione, sulle alture delle pendici Aspromontane che si affacciano sul mare Jonio, sorgono borghi antichi (alcuni ormai abbandonati), come ***Bova, Condofuri, Gallicianò, Roghudi***, dove si parla ancora (soprattutto tra le persone più anziane), il ***Grecanico***, la lingua dei Greci di Calabria, un idioma antichissimo con radici che raggiungono l'età della Magna Grecia?

Una lingua dolce che ci accoglie con parole che sanno di ***amicizia, accoglienza gioia e condivisione.***

Foto U. Sergi

Nel passato, in questi territori, lungo il letto della fiumara Amendolea, tra i campi profumati di bergamotto e le coltivazioni collinari, vi era la consuetudine di coltivare i semi di alcune veccie a causa della notevole somiglianza con le lenticchie. Era ritenuta una lenticchia tanto che era denominata ***Mavrifacì*** che significa ***lenticchia nera*** per il colore molto scuro (marroncino del tegumento, screziato da segni più scuri e meno piatta rispetto alla lenticchia.

Questa varietà locale si differenziava dalle lenticchie per la forma del fiore e il numero di semi, decisamente maggiore rispetto alle vere lenticchie. Era più resistente e vigorosa di una lenticchia classica, assicurava una resa maggiore, anche se aveva un sapore meno delicato.

Una volta, i contadini seminavano la ***Mavrifacì*** *nel mese di Novembre e facevano una lavorazione in primavera per liberarla dalle erbe infestanti. Alla fioritura, la* ***Mavrifacì*** *colorava i campi con piccoli, delicati fiori bianchi e leggere venature lilla. Veniva raccolta nel mese di Maggio in piccoli mucchi che venivano messi sui pianori sotto il sole dove le piante venivano battute con gli* ***"Agrillei",*** *grossi bastoni di ulivo selvatico, fino a quando i piccoli baccelli si aprivano facendo cadere i preziosi semi.*

Il vento aiutava a separare la paglia dai semi, lanciati in aria con il tridente di orniello. Alla fine, sul mucchio dei semi veniva segnata una croce e i semi stessi della ***Mavrifacì*** *venivano misurati e finalmente portati a casa. Per molti anni, nel passato, questa leguminosa aveva sfamato tanti contadini che addirittura mescolavano la sua farina con quella del grano per produrre un pane nero che saziava per molto tempo perché era difficile da digerire.*

Ma, in seguito all'abbandono delle terre dovuto ad alluvioni ed emigrazioni, la ***Lenticchia Nera di Bova*** *non fu più coltivata. Col tempo, la semenza antica della* ***Mavrifacì*** *si è incamminata verso l'estinzione come le belle parole dell'antica lingua Grecanica, cacciate per sempre dalla* ***Chòra tu Vùa!...****Sommerse, come tanti tesori Greci, nel mare profondo dell'oblio.*

Lupino

In bocca al lupino!

Il lupino è una leguminosa da granella diffusa fin dalla più remota antichità nel Bacino del Mediterraneo e nel Medio Oriente. Conosciuti e apprezzati fin dall'antichità, grazie al loro basso costo, i lupini una volta rappresentavano uno degli alimenti base delle aree più povere del nostro paese. Considerati da sempre un alimento povero, fino al secolo scorso i lupini erano immancabili sulle tavole. ***Verga***, ne ***I Malavoglia*** (1881), racconta proprio la storia di una famiglia di pescatori decaduti che si dà al commercio di questi legumi, ma negli ultimi cinquant'anni sono stati progressivamente abbandonati. È una pianta annuale che si adatta agli ambienti più poveri. Cresce spontanea ed è coltivata come leguminosa da granella e come specie da sovescio, (migliora la fertilità del terreno). Ci sono poi varietà impiegate per il foraggio e altre destinate al consumo umano.

Coltivazione

Si semina tra ottobre e novembre. La maturazione si raggiunge in giugno-luglio. Tradizionalmente il lupino era raccolto prima della piena maturazione, estirpando le piante, lasciandole in campo a completare l'essiccazione e trebbiandole successivamente a parte.

Il lupino produce semi piccoli, di forma quadrangolare, leggermente schiacciati, di colore ambrato o biancheggiante.

I semi, tostati e macinati, in passato venivano impiegati persino per produrre una bevanda scura, che nelle case povere sostituiva il costoso caffè.

I semi possono essere tostati, macinati e usati come surrogato del caffé, ma in genere si fanno seccare. In Calabria, in tempi lontani, si usava fare il pane impastando la farina ottenuta dalla macinazione dei semi secchi insieme alla farina di grano. Purtroppo, in seguito allo spopolamento delle campagne, la tradizione si è persa e la produzione è drasticamente calata. Questi legumi però stanno vivendo un periodo di rinascita e di rinnovato interesse in tutto il mondo. Perché? Il primo motivo è di tipo ambientale. Questa pianta è utile per combattere l'erosione del suolo e migliorarne la fertilità. Non solo. Questa leguminosa fa bene anche alla salute.

Proprietà

I lupini vantano un **altissimo contenuto di proteine** (il 35-40% del loro peso) e amminoacidi. Sono ricchi di **fibre** (14-16%), di **vitamine** (A, B e C) e di **minerali, tra cui calcio, fosforo, ferro e magnesio**…

In Cucina

I lupini in salamoia sono da sempre protagonisti dell'aperitivo: nei bar li servono insieme a patatine, olive e altri stuzzichini, per accompagnare cocktail e analcolici.

In cucina i lupini sono un po' trascurati. Insieme agli altri legumi, fagioli, lenticchie o ceci, si prestano principalmente per la preparazione di nutrienti zuppe invernali, da accompagnare con il pane abbrustolito, oppure con la pasta mista o i maltagliati. Da provare gli sfiziosi hamburger e le polpette vegetariane. Lessati, frullati e mescolati con uova, aromi, patate lesse e schiacciate, da cuocere in forno e gustare come antipasto o secondo piatto.

Pisello

"Pisum Sativum" è il nome botanico del comune pisello, una leguminosa apprezzatissima per i suoi semi teneri e dolci. Le origini di questo legume sono antichissime. Le prime testimonianze risalgono al 2100 a.C. in Asia Minore

E' una delle piante più antiche e apprezzate dalle varie civiltà … conquistarono perfino le tavole aristocratiche più illustri dei grandi re europei come il re Sole, Luigi XIV, che ne era particolarmente ghiotto.

Nell'Ottocento, proprio i piselli furono protagonisti degli esperimenti effettuati dal monaco e scienziato **Gregor Johann Mendel**, *precursore della moderna genetica* che formulò le leggi di base dell'ereditarietà.

Coltivazione

Le piante di pisello sono facili da coltivare, ma hanno una stagione di crescita molto limitata. Richiedono un terreno fertile e ben drenato. Le varietà precoci maturano prima rispetto alle varietà destinate a raccolti più abbondanti. La semina, nelle aree dal clima mite vengono fatte tra il mese di ottobre e novembre, per ottenere raccolti molto precoci. Come tutte le leguminose, la sua coltura è miglioratrice del terreno. La raccolta avviene in primavera.

Proprietà - Tra i legumi i piselli sono i meno calorici. Questa caratteristica, associata alla scarsa presenza di lipidi e all'elevato contenuto in acqua, rende i piselli un alimento ipocalorico. Sono una ricca fonte di proteine, **di vitamine B1, B2, B3, B5, B6, E, PP e C,** aminoacidi essenziali, carboidrati complessi e minerali come ferro, calcio, potassio e fibre, che esercitano un'azione benefica sull'intestino e sull'apparato cardiovascolare. Un vero toccasana per la salute!

Pisello " U' Verdone Fulminante"

Il pisello " ***' U verdone",*** un ecotipo tradizionale **dell'Alto Ionio Cosentino** (comuni di ***Rocca Imperiale, Montegiordano, Roseto Capo Spulico, Oriolo e Amendolara***), è ormai sulla via dell'estinzione. Gli anziani agricoltori ricordano che fino agli anni settanta venivano coltivati e rappresentavano una fonte di reddito importante per le famiglie contadine di quei territori. Venivano seminati nei terreni collinari scoscesi per evitare i ristagni idrici (temevano anche lo scirocco) e per facilitare la raccolta, dando delle buone produzioni**.** Questi piselli erano molto resistenti alle malattie e avevano un ciclo di coltivazione ***molto veloce***: pensate che avendo una precocità elevatissima venivano ***raccolti già nel mese di Marzo*****!**

Ecco perché sono detti fulminanti! Sono piccoli e compatti, di colore verde scuro (da qui il termine dialettale del nome) e sono deliziosi per il loro sapore dolcissimo… buonissimi da mangiare crudi!

Gli anziani della zona affermano che negli anni, la coltivazione è iniziata lentamente a diminuire. Gli agricoltori sono stati attratti da varietà commerciali più moderne che hanno soppiantato questo eccezionale ecotipo Calabrese. Oggi solo pochi piccoli produttori mantengono questa coltura. ***"U Verdone Fulminante"*** rischia di scomparire per sempre dalle campagne dell'Alto Cosentino.

Anche noi abbiamo avuto difficoltà a trovarlo, ma…grazie all'aiuto del Signor Enzo di Montegiordano, appassionato ricercatore di questa semenza antica, siamo riusciti a rintracciarlo e ad avere queste immagini.

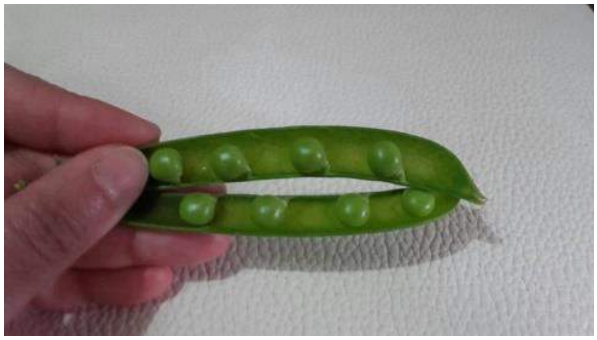


Foto E. Arcuri

Il pisello "U' Verdone Fulminante", è salito sull'Arca del Gusto. Forse con l'aiuto dei vostri genitori o dei vostri nonni possiamo scoprire se esistono altri "Agricoltori Custodi" che nel territorio, continuano a coltivare e tramandare questo prezioso seme!? Proviamo anche a riportarlo sulle nostre tavole con le ricette Calabresi!

In Cucina

I piselli portano l'allegria in tavola, sono amati da grandi e piccini. I primi teneri piselli sono piccoli e dolci, e consumati subito freschi appena subito appena raccolti. Si consumano sia freschi che essiccati e si possono usare per preparare zuppe, creme, passati, sformati, spesso in abbinamento a carni di maiale. Una regola essenziale: evitare la cottura troppo prolungata, perché il calore potrebbe far perdere sia il gusto che le proprietà nutritive! Grazie a quel particolare sapore delicato, vanno ad arricchire insalate, piatti freddi e caldi come la pasta e piselli, un primo piatto facile e veloce, molto apprezzato in Calabria, dove la pasta si cuoce direttamente con i piselli, così da ottenere una consistenza cremosa.

Ecco una gustosissima ricetta che il Signor Enzo di Montegiordano ci ha fornito e che abbiamo fedelmente riportato:

"Licurdia di Piselli Verdone Fulminante"

Ingredienti per due persone : 2/3 rametti di aneto fresco , 1 cipollotto, 3/4 foglie del cipollotto , 300 gr di Piselli Verdone Fulminante e 150 gr pane raffermo e 2 uova .

Mettete in una pentola il cipollotto e copritelo con un po' d' acqua , "far fare" il cipollotto 5/6 minuti, aggiungere le foglie del cipollotto e l'aneto e far cuocere altri 5 minuti, se c'è bisogno aggiungere un altro pò di acqua calda. Subito dopo aggiungere i Piselli e fate cuocere altri 7/8 minuti, finita la cottura aggiungete le uova e coprite la pentola. Mettete in un piatto fondo il pane a pezzettoni e andate a coprire con la licurdia.

E adesso…Tutti insieme a mangiare la Cuccìa!

"Chicchi augurali" in un piatto arcaico della tradizione greco-latina della Calabria

La *«Cuccìa»*, dal greco *« koukkìa»* (chicchi), è un piatto povero e insieme elaborato, arcaico e del presente che affonda le radici nella tradizione greco-latina della Calabria e diffuso in una vasta area del Mediterraneo.

Nel mondo antico dei Greci e dei Romani, era diffusa la pratica di offrire al dio Apollo (dio che portava a maturità i frutti della terra), grano e farro bolliti insieme a fave e altri legumi cotti.

Nella tradizione cristiana, il *13 dicembre, festa di Santa Lucia* protettrice della vista, era preparata dalle donne che la distribuivano in tutte le famiglie. Era un vero e proprio gesto di fratellanza e condivisione verso gli amici, i parenti e le persone bisognose. La *cuccìa* è una minestra preparata con cereali (grano, orzo, granturco, farro ecc.) ma anche (a seconda delle località e delle ritualità) ceci, fave secche , fagioli, piselli secchi, cicerchie bolliti a cui talvolta si aggiungono carni di capra o di maiale.

In Calabria ne esistono molte varianti, che cambiano da paese a paese.

A *Mendicino*, piccolo borgo delle Serre Cosentine, a pochi chilometri da Cosenza, la *Cuccìa* è preparata con *ceci, fagioli, fave, lenticchie, piselli, grano,*

orzo, castagne, olio di oliva, sale, **sino a raggiungere i** ***tredici elementi provenienti dalla madre terra*** **(come il giorno della festa, il 13 dicembre).**

La sua preparazione avviene in tre giorni e rappresenta un vero e proprio rito.

Si inizia con la pulitura del grano, poi la sua macerazione nell'acqua, la bollitura ed infine la cottura a fuoco lentissimo di tutti gli ingredienti, nella ***quadrara,*** **un calderone molto grande.**

La tradizione vuole che la pietanza sia consumata nella ***jazza*** **(in piazza), cuore del paese e gustata nel primo pomeriggio insieme ad un bicchiere di vino secondo una antica ritualità di convivialità e condivisione, come momento evocativo della comune identità.**

Ed ecco che nella festa di Santa Lucia protettrice della vista, giornata del solstizio d'inverno, della vittoria della luce sulle tenebre, la ***Cuccìa*** **, secondo la sapienza contadina, diviene il simbolo dell'eternità della vita. Il chicco o seme che ha la capacità di conservare la vita a lungo e di riprodurla nel circolo continuo seme-pianta-seme: Il seme che rinasce!**

D'altra parte i legumi sono semi e i semi racchiudono una vita che verrà!

Calò faghì. Buon Appetito!

Biblio – Sitografia

- La Biodiversità dei Legumi Calabresi - Arsac
- Le leguminose da granella in Calabria - Arsac
- Storia sociale dei legumi - Tuliani
- Legumi che passione
- Leguminose minori (CECE, LENTICCHIA, CICERCHIA, FAVA) MONOGRAFIA Massimo Zaccardelli
- Mipaaf- Ministero delle politiche agricole alimentari e forestali
- AIAB-La lenticchia di Mormanno
- Più ortaggi frutta e legumi- Guida per l'insegnante
- Dall'orto alla tavola- Guida per l'insegnante
- In bocca al lupino- Mangiamoli giusti
- Leguminose, cereali e foraggere: un catalogo della biodiversità pugliese
- Kepos-Il giardino delle meraviglie.
- Progetto Frutti Dimenticati del Prof. O. Sculli.
- www.arsacweb.it
- www.fondazioneslowfood.com
- www.aifb.it/cibo-e-cultura/f
- www.fondaziones.f.manualeperformatoriterramadre.it
- www.europaunita-aistitutotecnicoagrarioparitario.it

La pubblicazione è disponibile in formato PDF sul sito:

www.arsacweb.it