



FAGIOLO CON L'OCCHIO

Storia

Nell' antichità il fagiolo dall'occhio originario dell'Africa era molto coltivato da Greci e Romani. Durante il Medioevo i fagioli costituivano una delle principali fonti di proteine delle classi povere, e la specie rientra tra quelle raccomandate da Carlo Magno. I semi sono di colore bianco con una caratteristica macchia di colore scuro («occhio»), in corrispondenza del punto di inserzione sul baccello.



Ricetta

ZUPPA DI FAGIOLI DALL' OCCHIO

fagiolo dall'occhio secchi 250 gr
una carota
una cipolla
un gambo di sedano
olio extravergine d'oliva 2 cucchiaini
alloro 1 foglia
rosmarino 1 rametto
salvia 2 foglie
sale marino integrale q.b.
pepe un pizzico



FAGIOLO NERO

Storia

Il fagiolo nero è un alimento che comincia a essere coltivato negli Stati Uniti solo intorno alla fine dell'ottocento, e la loro acqua è utilizzata anche come colorante alimentare naturale



Ricette

FAGIOLI NERI ALLA CREOLA

Fagioli secchi 250 gr
un peperone rosso
2 cipolle medie
2 peperoncini rossi essiccati
2 spicchi d'aglio ù
3 cucchiari d'olio
2 foglie d'alloro
sale pepe q.b.



FAGIOLO DEL PURGATORIO

Storia

Il fagiolo del è Purgatorio di Gradoli è una varietà locale seminata da tempo immemorabile come testimonianza il pranzo organizzato fin dal 1600 a Gradoli comune dell'Alta tuscia laziale in occasione del mercoledì delle ceneri denominato " PRANZO DEL PURGATORIO" ad essere coltivata è una varietà locale seminata da tempo immemorabile, come testimonia il pranzo organizzato fin dal 1600 a Gradoli in occasione del mercoledì delle ceneri, denominato "pranzo del purgatorio", di cui il fagiolo costituisce il piatto fondamentale.



Ricette

ZUPPA DI FAGIOLI DEL PURGATORIO

fagioli 500 gr
una cipolla media
una carota
una costa di sedano
pomodori ciliegino 4
sale pepe q.b.
olio extravergine di oliva q.b.



FAGIOLO BORLOTTO

I fagioli vengono seminati nel periodo da fine aprile a inizio maggio. Le piante si sviluppano meglio a temperature primaverili più elevate. La coltivazione è fatta meglio su terreni umidi, sciolti e abbastanza profondi. Il Fagiolo Borlotto ha origine Americana, precisamente Colombiana. E' conosciuto e piace alle persone per il suo sapore dolce e aromatico che ricorda il gusto delle castagne

E' l'ingrediente principale di una delle ricette più conosciute di Piacenza:

Pisarei e fasò.

PREPARAZIONE DEI PISAREI

Farina 00 400 gr

Acqua tiepida 400 gr

Pangrattato 150 gr

sale fino 5 gr

PREPARAZIONE DEL FASO'

Cipolle dorate 60 gr

Lardo 80 gr

Passata di pomodoro 200 gr

Olio extravergine d'oliva 20 gr

Burro 30 gr

Fagioli borlotti secchi 220 gr

Sale fino q.b.



COME SI CHIAMA IL FAGIOLO NELLE ALTRE LINGUE ?

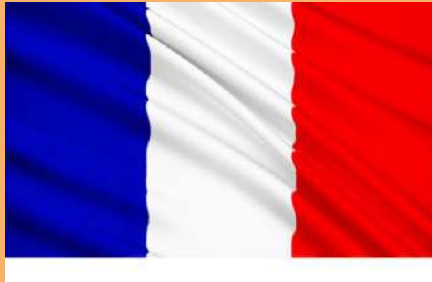
Russo: Fasola



Sloveno: Fižol



Francese: Haricot



Spagnolo: Frijol



Albanese: fasule



Inglese: Bean



Greco: φασόλι (fasóli)



tedesco: Bohne



origini e storia



ORIGINI E STORIA



Il fagiolo borlotto è una tra le varietà più comuni del fagiolo e deriva da una famiglia di fagioli di origine americana, precisamente: Colombiana.

I fagioli venivano consumati in Italia già ai tempi dei Romani. Fu solo nel periodo di Cristoforo Colombo che si iniziò a coltivarli in Italia e in Europa.



Il fagiolo dall'occhio viene spesso confuso con il fagiolino, ma si tratta di una specie diversa. È l'unico fagiolo autoctono del Vecchio Mondo (è originario dell'Africa e dell'Asia).



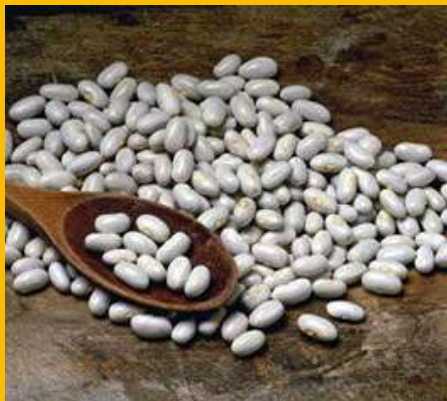
Non che il fagiolo fosse sconosciuto prima della scoperta delle Americhe: erano diffuse alcune varietà di origine Africana ed Asiatica, meglio noti come fagioli con l'occhio ed appartenenti alla specie *Vigna Sinensis*.

ORIGINI E STORIA

Il fagiolo del Purgatorio è una varietà della provincia di Viterbo, documentata da molto tempo. Fin dal 1600, nel giorno del mercoledì delle ceneri, questo legume era il piatto forte del tradizionale “Pranzo del Purgatorio”.



Il fagiolo indiano nero (o fagiolo mungo nero) ha origine indiana. E' una pianta della famiglia delle Fabacee (o Leguminose).



Durante questa giornata viene servita un'enorme quantità di fagioli, lessati e conditi con sale, pepe e olio.

Già all'epoca il luogo in cui venivano coltivati vantava una lunga tradizione risalente nientemeno che agli Etruschi che coltivavano il legume per poi utilizzarlo, generalmente triturato, come condimento da accompagnare alla carne.

I fagioli neri (*Phaseolus Vulgaris*) sono originari delle Americhe.

Una delle oltre 500 varietà di fagioli, i fagioni neri sono noti anche come fagioli tartaruga, caviale criollo e negri frijoles.

Questi fagioli risalgono ad almeno 7.000 anni quando erano un alimento base delle diete del Centro e Sud America.

Rimangono un cibo famoso in molte famiglie dell'America.



caratteristiche sensoriali

-fagiolo borlotto: sono a forma ovale e rosa pallido / beige chiaro con macchie rosse. Ha una fragranza naturale, particolare, senza odore di muffa e altri odori stranieri



-fagiolo dall'occhio: Un nome curioso che ben ne descrive l'aspetto di questa famosa varietà di fagioli: i semi presentano, infatti, una macchiolina nera attorno al punto in cui si attaccano al baccello.



caratteristiche sensoriali

-Il fagiolo del purgatorio: raggiunge un'altezza media di 38 cm; la foglia ha colore verde chiaro; il fiore è papilionaceo di colore bianco. L'infiorescenza è a grappolo; il frutto è un baccello di colore marrone e di medie dimensioni.



-Il fagiolo nero: Sono di colore nero ed hanno un sapore particolarmente delicato, quasi dolce e leggermente speziato.



Coltivazione del fagiolo *dalla semina alla raccolta*



ASPETTI BOTANICI DEL FAGIOLO

fagiolo borlotto



fagiolo purgatorio



fagiolo nero



fagiolo con l'occhio



L'UTILIZZO DEL FAGIOLO NON IN CUCINA



Al di fuori della cucina, i fagioli possono essere utilizzati per farne strumenti musicali e altri giochi per intrattenere i bambini o per “sfogare” la vostra creatività. Come ad esempio:

- **Maracas:** mettete dei fagioli secchi in un contenitore dello yogurt vuoto e pulito, aggiungete un altro contenitore uguale e sigillate le maracas.
- **Cuscini riscaldabili:** usate dei fagioli secchi per riempire vecchie federe di lino, cucitele in modo da ottenere un cuscino che userete per scaldare o raffreddare le parti dolenti del vostro corpo.

LE CURE DEL FAGIOLO



Sono utili a ridurre i livelli di colesterolo, trigliceridi e glucosio nel sangue grazie al cromo contenuto nei fagioli che vengono sottoposti a cottura lenta.

Rallentando la digestione e l'assorbimento dell'amido, la faseolamina promuove la riduzione del peso corporeo; può inoltre contribuire a migliorare l'equilibrio glicemico in presenza di diabete di tipo II non scompensato.

I FAGIOLI COMBATTONO L'OBESITA'



I fagioli servono anche per combattere l'obesità. La loro fonte di fibra alimentare conferisce ai fagioli un ruolo protettivo nello sviluppo e nella gestione dell'obesità. Il senso di pienezza post pasto dura più a lungo perché gli alimenti ricchi di fibre richiedono un tempo più lungo per essere digeriti nel sistema intestinale; causa la riduzione di assorbimento di sostanze nutritive come i grassi e gli zuccheri. L'assunzione di cibi ricchi di fibre è associata a un Indice di Massa Corporea inferiore.



Curiosità

Lo sapevate che...?

i fagioli sono i denti incisivi del cavallo



i fagioli fanno fare le puzette ma possiamo annullarlo col cumino

ci sono oltre 40mila diversi tipi di fagioli

i fagioli sono pieni di proteine che sostengono la crescita dei capelli



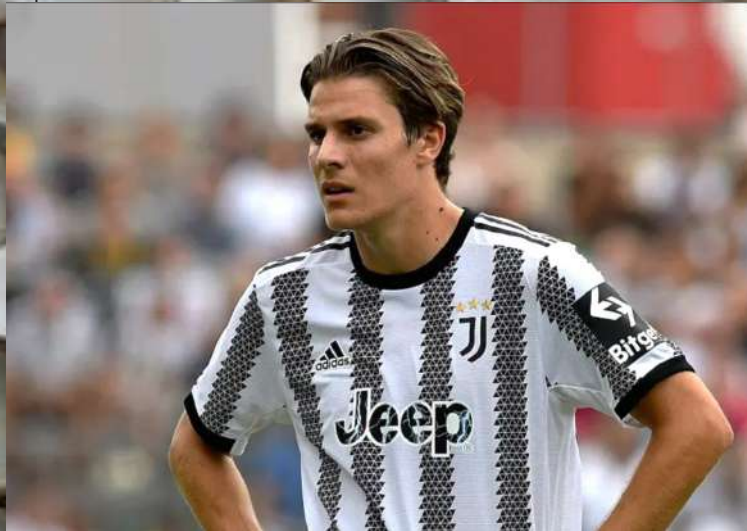
i fagioli borlotti non hanno il glutine e sono quindi adatti ai celiaci



fagioli è anche un giocatore di calcio attualmente alla juve

con i fagioli neri ci si fa anche un tipo di olio

i fagioli del purgatorio si chiamano così perchè erano tradizionalmente serviti il mercoledì delle ceneri



A top-down view of various beans in different bowls and spoons on a dark wooden surface. The beans are arranged in several bowls and spoons, showing a variety of colors and shapes. The text is overlaid on the image.

Dalla classe 2c

Istituto Comprensivo Castelnuovo Magra "Dante Alighieri"