

# Coltivate il fagiolo rampicante, un legume dalle ottime qualità gustative

Il fagiolo rampicante è un legume che è stato, in un recente passato, molto importante nelle nostre campagne, perché forniva un alimento a basso costo e dalle ottime qualità gustative. Predilige un clima mite, posizioni riparate e riesce bene nei terreni di medio impasto e freschi. Vi sono varietà con seme variegato e/o screziato o variamente colorato. Ve ne presentiamo dieci da coltivare nell'orto familiare

I piccoli orticoltori che riescono a procurarsi sostegni alti almeno 1,8-2 metri possono coltivare il fagiolo rampicante, un ortaggio che può fornire – adottando specie e varietà differenti – prodotti abbastanza diversi tra loro e tutti di elevata qualità gustativa.

Va ricordato che il fagiolo proviene dall'America centro-meridionale ed è stato introdotto in Europa verso la fine del 1500, diffondendosi poi pian piano in tutte le zone climatiche che ne consentivano la coltivazione.

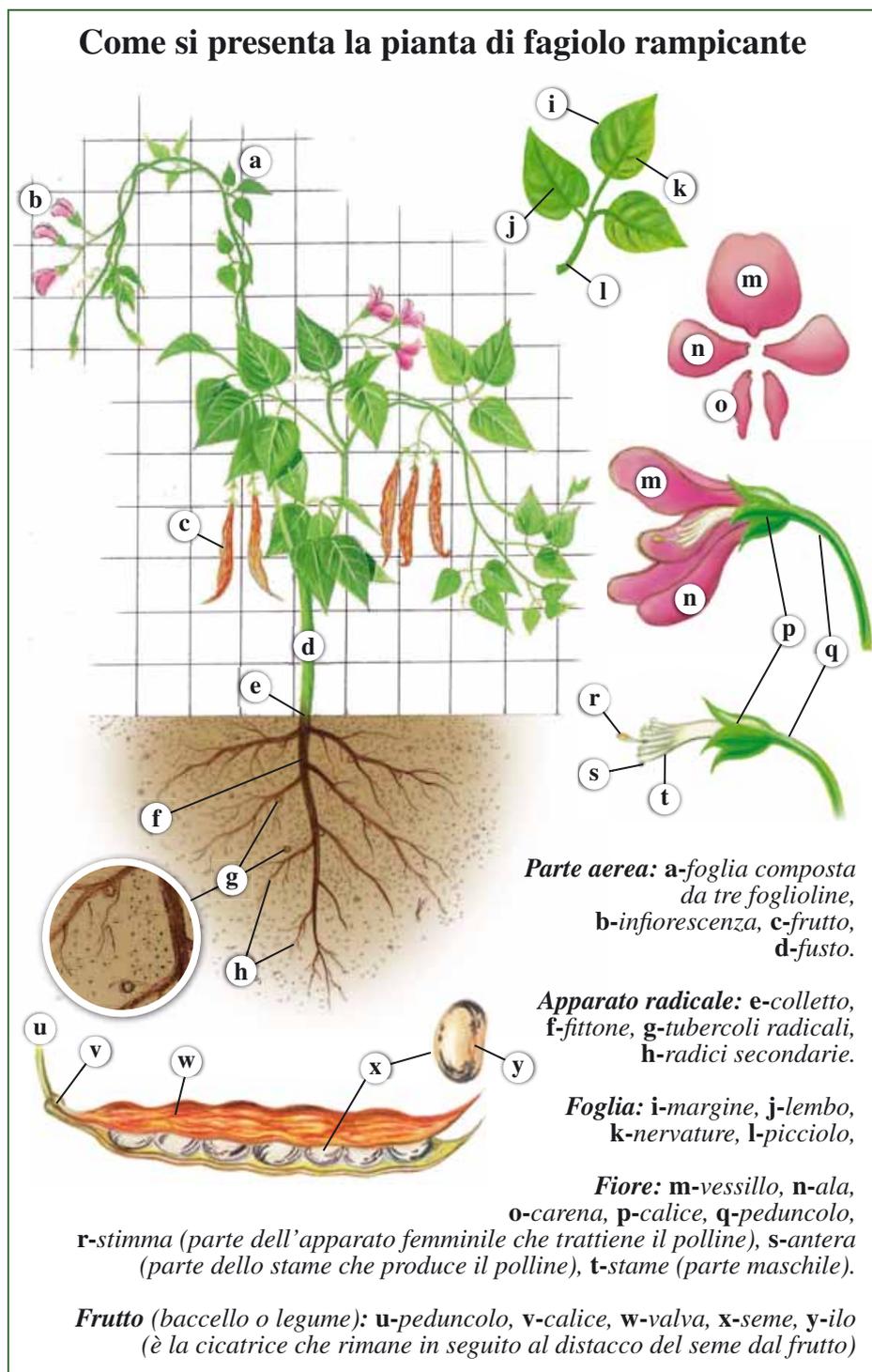
Questo dono del continente americano è stato, in un recente passato, molto importante perché forniva un alimento a basso costo, che si conservava a lungo senza eccessive difficoltà, dotato di interessanti caratteristiche alimentari (specialmente per l'apporto di proteine) e quindi in grado di migliorare diete piuttosto povere.

## COME SI PRESENTA LA PIANTA

È necessario ricordare che i tipi di fagiolo rampicante maggiormente coltivati in Italia sono il fagiolo comune, quello di Spagna (a seme bianco e bicolore) e quello di Lima o del Papa (a seme piatto).

Le parti del fagiolo <sup>(1)</sup> che si consumano sono i **semi** contenuti nei frutti (baccelli o legumi) in numero variabile da 2 a 10: da 2 a 5-6 nei tipi di Spagna e di Lima e da 3 a 10 in quello comune. A maturazione completa i semi sono di colore molto variabile. Vi sono semi di un solo colore (bianco, caffelatte, bruno, verdastro), bicolori (bruno e nocciola) e variamente screziati o marmorizzati. Anche il peso del singolo seme è piuttosto variabile in quanto nel fagiolo comune va in media da 0,3 ad 1 grammo, mentre nei tipi di Spagna e di Lima supera in genere il grammo e arriva, talvolta, a pesarne oltre due.

Pure i **baccelli** sono di lunghezza, larghezza e forma assai diverse in rapporto alla varietà. In alcune selezioni del tipo Borlotto possono raggiungere e superare i 16-18 centimetri di lunghezza ed oltre 1,5 centimetri di larghezza.





**A**



**B**



**C**



**D**

*Fiore del fagiolo comune (A). Infiorescenze del fagiolo di Lima (B). Infiorescenze del fagiolo bianco (C) e bicolore (D) di Spagna*

Il colore esterno del baccello va dal verde-giallo al crema e dal crema screziato di rosso e violetto al violetto intenso. Le screziature solitamente sono più marcate quando le temperature non sono molto elevate, e la loro intensità è una caratteristica che può differenziare le varietà (vi sono cioè varietà con screziature più o meno accentuate).

I baccelli si formano da **fiori** raggruppati fra loro in infiorescenze. Le infiorescenze a loro volta sono inserite sul fusto alla base (ascella) delle foglie.

Il numero dei fiori per infiorescenza è pari a 2-6 nel fagiolo comune e a 20 e più in quelli di Spagna e di Lima. Le infiorescenze di queste due specie si notano molto perché fuoriescono dalla massa delle foglie. Il colore dei fiori in genere è abbastanza variabile e va dal bianco puro al giallastro, al rosato, al lilla, al violetto ed al rosso vivo.

Il singolo fiore (fiore papilionaceo) ha la forma irregolare caratteristica della famiglia botanica a cui il fagiolo appartiene, le Papilionacee. Talora gli insetti visitano i fiori e operano la fecondazione, ma il frutto si forma di regola senza alcun intervento esterno, cioè si verifica l'autofecondazione. Nel fagiolo di Spagna è invece prevalente l'impollinazione incrociata compiuta dagli insetti.

I **fusti** possono raggiungere e superare i 3-4 metri di lunghezza e sono privi di organi che consentono loro di aderire ai sostegni (cirri o viticci come nel pisello), ma riescono ugualmente ad arrampicarsi perché si attorcigliano ai sostegni stessi.

Le **foglie** sono composte da tre lembi (foglie trifogliate) a punta. Ogni foglia è sorretta da un picciolo (che collega la foglia al fusto) coperto, specialmente nel fagiolo comune, da una peluria ruvida.

Le prime due foglie che si formano, i cotiledoni (?), dette anche foglie embrionali, hanno forma diversa rispetto a quelle che si sviluppano in seguito, sono cioè costituite da un solo lembo di forma ovale, talvolta un po' appuntito.

L'**apparato radicale** presenta una parte centrale più sviluppata (il fittone). Con la crescita della pianta si sviluppano numerose radici laterali, anche ramificate, spesso superficiali. Sulle radici si trovano dei **tubercoli radicali** (ingrossa-



*Nei terreni sassosi la coltura del fagiolo (nella foto in fase di semina) può riuscire in modo discreto o buono, a meno che i sassi non siano prevalenti sulla terra fine*

menti), in cui vivono dei batteri (*Rhizobium leguminosarum*) capaci di fissare l'azoto dell'aria e di metterlo poi a disposizione delle piante. Questa caratteristica è comune a tutte le piante che appartengono alla famiglia delle Leguminose.

Il ciclo di coltivazione del fagiolo rampicante va dai 110 ai 150 giorni.

**IL FAGIOLO RAMPICANTE  
ESIGE UN CLIMA MITE  
E TEME LE PIOGGE FREDDHE  
E/O PROLUNGATE**

Il fagiolo rampicante viene coltivato un po' in tutta Italia e, nelle zone prealpine e alpine, sino ai 600-800 metri di altitudine; talora il tipo di Spagna viene coltivato anche oltre gli 800 metri. Pur essendo una pianta che proviene da climi temperato-caldi, il fagiolo durante l'estate fornisce un prodotto di eccellente qualità anche in zone collinari medio-alte. Inoltre, nelle zone pedemontane e nelle valli dell'arco alpino non è infrequente vedere appezzamenti coltivati a patata, ai bordi dei quali sono coltivati a loro volta fagioli rampicanti.

I fagioli iniziano a vegetare a 12-14° C, ed è quindi possibile in pianura padana iniziare la coltura in pieno campo solo in primavera avanzata (in genere nella seconda quindicina di aprile). Le temperature giornaliere più adatte a questa coltura variano tra i 21 e i 25° C; al di sopra dei 26° C la vegetazione rallenta. In media con valori attorno ai 15° C non si verifica la fioritura, e in presenza di temperature elevate (circa 35° C) si ha la caduta dei fiori e/o la produzione di baccelli malformati e contenenti un numero ridotto di semi. I fagioli di Spagna tollerano però anche temperature vicino ai 10° C.

I fagioli comunque resistono poco alle basse temperature e vicino allo zero o sotto lo zero non sono in grado di sopravvivere.

I fagioli, oltre alle basse temperature ed al forte caldo, temono le piogge fredde e/o prolungate. Tollerano poco, come detto, il forte caldo ed anche lunghi periodi di vento asciutto. Per questo motivo le località più indicate per la coltivazione di questo ortaggio sono quelle riparate di fondovalle e di collina, dove non si raggiungono alte temperature estive: in questo modo si riescono ad ottenere produzioni ottime dal punto di vista quantitativo e di eccellente qualità.

**RIESCE BENE NEI TERRENI  
DI MEDIO IMPASTO E FRESCHI**

Il fagiolo rampicante viene coltivato nei tipi più diversi di terreno, talora però con risultati che lasciano a desiderare. Riesce positivamente in terreni di medio

impasto e tendenzialmente sciolti, con sostanza organica ben decomposta e freschi, ma non troppo umidi e freddi.

▲ Si adatta meno a suoli «tenaci» e bisogna evitare che vi siano ristagni d'acqua che danneggerebbero in modo irrimediabile le colture.

Nei terreni che producono crosta superficiale vi può essere difficoltà nella germinazione dei semi, mentre in suoli sassosi questo ortaggio potrebbe riuscire in modo discreto o buono, a meno che i sassi non siano prevalenti sulla terra fine.

Il fagiolo si presta ad essere coltivato nei suoli che presentano una reazione (pH) compresa tra 6 e 7,5, cioè da moderatamente acidi a poco alcalini.

Questo ortaggio si dimostra invece piuttosto sensibile alla salinità del suolo. In terreni calcarei questa pianta orticola dà in media risultati scadenti perché potrebbe verificarsi un irregolare o insufficiente assorbimento degli elementi nutritivi, inoltre la qualità del prodotto che si ottiene spesso è mediocre.

▲ È consigliabile non seminare il fagiolo per due-tre anni di seguito nella stessa aiola, né far precedere o seguire, sempre nella stessa aiola, ortaggi che appartengono alla sua stessa famiglia (le Leguminose), come fagiolini, piselli, fave, ceci, lenticchie, arachidi, fagiolo dall'occhio e fagiolo asparago.

### LE DIECI VARIETÀ PIÙ INTERESSANTI

Sul mercato si possono reperire diverse varietà di fagiolo rampicante, e da qualche anno a questa parte anche varietà resistenti ad alcune malattie causate da virus, come ad esempio il mosaico comune (BCMV, ad esempio Ardore e Climbo tipo Borlotto).

Di seguito elenchiamo dieci varietà di fagiolo rampicante tra le più interessanti e/o poco conosciute, suddivise in due gruppi in base al colore del seme.

#### Varietà con seme variegato e/o screziato

**Borlotto di Vigevano (1).** Si può considerare la varietà di riferimento dei fagioli con seme variegato. È senza dub-

### Varietà con seme variegato e/o screziato



- 1-Borlotto di Vigevano.
- 2-Borlotto lingua di fuoco.
- 3-Di Lima o del Papa.
- 4-Di Spagna.
- 5-Lamon.
- 6-Stregone.
- 7-Stregonta o Fiamma

bio il tipo più richiesto. Un po' tutte le varietà con semi di questo tipo vengono associate al Borlotto di Vigevano, anche se i baccelli ed i semi hanno forme, dimensioni e variegature diverse.

La pianta è alta circa tre metri ed il baccello – a maturazione di colore giallastro con striature rosso vino – contiene 5-7 semi abbastanza grossi (0,6-0,8 grammi). Questi hanno variegature ros-

se su fondo giallo crema. La produzione è medio-tardiva. Viene utilizzato fresco, congelato o essiccato.

**Borlotto lingua di fuoco (2).** È caratterizzato da un baccello molto appariscente con striature abbondanti di colore rosso vino intenso. Contiene 6-8 semi che possono pesare fino ad un grammo ciascuno. Varietà produttiva. Ne esistono alcune selezioni.

**Di Lima o del Papa (3).** È caratterizzato da baccelli un po' ricurvi che contengono 3-5 semi piatti che possono raggiungere il peso di 2 grammi. I semi presentano screziature molto evidenti (bianche su fondo rosso scuro), ma esistono anche varietà a seme bianco.

I fiori, di dimensioni inferiori rispetto al fagiolo comune, sono di colore violetto, bianco, giallastro. Rispetto ai tipi precedenti è poco coltivato.

**Di Spagna (4).** Il più diffuso è a seme bianco (detto anche Corona), ma si può trovare anche a seme bicolore (una selezione nota è Pavone).

Sono piante assai vigorose che iniziano a produrre tardi, ma che prolungano notevolmente nel tempo la formazione dei baccelli. Questi – originati da fiori bianchi (Bianco di Spagna), rossi (bicolore di Spagna) o talvolta rosa – sono larghi, verdi-giallognoli a maturazione, di aspetto ruvido e contengono 4-5 semi assai voluminosi, pesanti fino a due grammi l'uno, di ottime qualità gustative.

Buona in genere è la resistenza alle malattie.

**Lamon (5).** È caratterizzato da baccelli un po' ricurvi che contengono a seconda delle selezioni da 3 a 7 semi di forma ovoidale o un po' allungata, screziature di colore rosso su fondo bianco-crema.

**Stregone (6).** Produce baccelli con valve di colore rosso piuttosto intenso che contengono 6-8 semi allungati screziati di rosso scuro.

**Stregonta o Fiamma (7).** È una varietà abbastanza diffusa. Presenta un seme grosso, allungato ed un po' piatto con variegature di tonalità rosso-cupo. Il baccello contiene 6-8 semi. La produzione è discretamente precoce (a parità di periodo di semina si raccoglie in media un po' prima del Borlotto). Ne esistono alcune selezioni.

### Fagioli rampicanti con seme variamente colorato

**Albenghino (8).** È caratterizzato da baccelli di colore verde che contengono in media 7 semi tondi di tonalità crema ma con selezioni di colore tendente al marrone-camoscio.

**Coco bianco (9).** È caratterizzato da baccelli dritti e verdi, che contengono attorno a 5 semi bianco-giallini (avorio) tondeggianti.

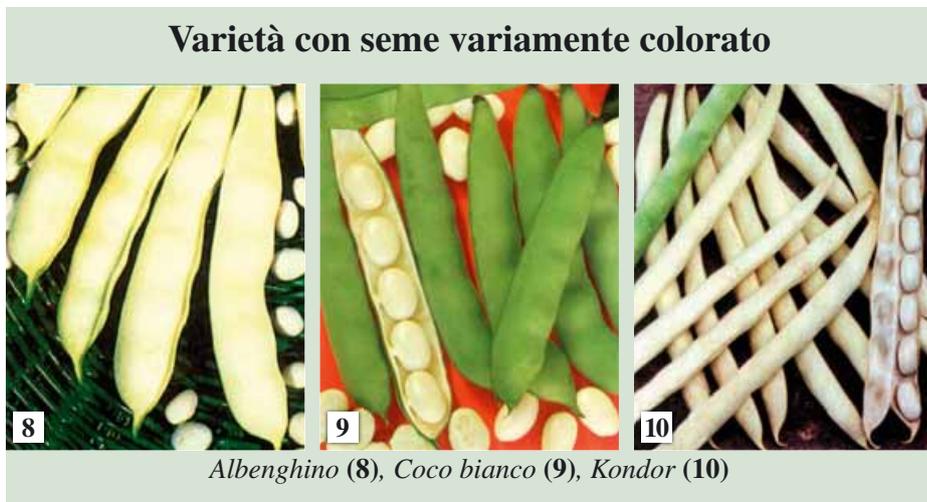
**Kondor (10).** Simile al Cannellino (varietà conosciuta e largamente coltivata). È caratterizzato da baccelli giallastri a maturazione, che contengono in media 7 semi allungati di colore bianco-panna.

È resistente al virus del mosaico comune (BCMV).

### QUALI VARIETÀ COLTIVARE

Nei piccoli orti spesso si coltivano varietà di fagiolo rampicante che tradizionalmente vengono utilizzati per preparare piatti locali e/o regionali. Ad esempio in Italia settentrionale il fagiolo Borlotto di Vigevano (e varietà simili) viene impiegato sia per preparare minestre e minestrone che contorni. I fagioli di Spagna e di Lima, invece, sono utilizzati quasi esclusivamente come contorno.

Essendo però discrete le possibilità di scelta tra i tipi esistenti, risulta interessante per il piccolo orticoltore coltivare anche varietà poco consuete e/o poco conosciute nella propria zona. Può riuscire conveniente, ad esempio, per chi dispone



Albenghino (8), Coco bianco (9), Kondor (10)

di tutori piuttosto alti, coltivare i fagioli di Spagna ed anche quelli di Lima. Come detto, anche nel fagiolo rampicante esistono varietà che presentano resistenza a malattie causate da virus. Bisogna quindi adottare queste varietà quando vi siano stati problemi di questo tipo nelle precedenti colture di fagiolo, e qualora si desideri maggiore sicurezza per il buon esito delle proprie coltivazioni.

Giuseppe Cipriani

(<sup>1</sup>) I fagioli appartengono alla Famiglia delle Leguminose o Papilionacee o Fabacee.

(<sup>2</sup>) Quando il seme del fagiolo comune germina, i cotiledoni sono ben evidenti (germinazione epigea, cioè fuori terra),

mentre nel fagiolo di Spagna i cotiledoni non si vedono perché rimangono sotto il livello del suolo (germinazione ipogea, cioè sotto terra).

\* \* \*

**Ecco gli indirizzi di alcune ditte sementiere che dispongono di semi di fagiolo rampicante delle varietà citate. Tra parentesi, in neretto, sono riportate le varietà presenti in catalogo (illustrate a pag. 21 e 22):**

– *Flli Ingegnoli* - Via O. Salomone, 65 - 20138 Milano - Tel. 02 58013113 - Fax 02 58012362 (**2-4-5-7-10**), vendono per corrispondenza. Sconto «**Carta Verde**» 5% valido fino al 30/09/2008.

– *Franchi Sementi* - Viale G. Matteotti, 18 - 24050 Grassobio (Bergamo) - Tel. 035 526575 - Fax 035 335540 (**1-2-3-4-5-7-8-9**), segnalano il rivenditore.

– *Gargini Sementi* - Via Cantore, 115 - 55100 Lucca - Tel. e fax 0583 952681 (**1-2-3-4-5-6-7-8-9**), vendono per corrispondenza e segnalano il rivenditore. Sconto «**Carta Verde**» 10% valido fino al 30/09/2008.

– *Hortus Sementi* - Via Emilia, 1820 - 47020 Longiano (Forlì Cesena) - Tel. 0547 57569 - Fax 0547 57499 (**1-2-3-4-5-6-7-8-9**), segnala il rivenditore.

– *L'ortolano* - Via Calcinaro, 2425 - 47023 Cesena (Forlì Cesena) - Tel. 0547 381835 - Fax 0547 639280 (**1-2-3-4-5**), segnala il rivenditore.

– *Royal Sluis* un marchio di *Seminis Vegetable Seeds Italia* - Via Pacinotti, 10 - 41037 Mirandola (Modena) - Tel. 0535 24157 - Fax 0535 21750 (**2-3-4-6-7-9**).

### Puntate pubblicate.

• Coltivate il fagiolo rampicante, un legume dalle ottime qualità gustative (2/2008, pag. 19).

### Prossimamente.

La coltivazione.

### Le caratteristiche positive del fagiolo rampicante

È noto da tempo che i fagioli (come tutti i legumi) sono un alimento molto utile per il nostro organismo. La presenza regolare nella dieta di piccole porzioni di fagioli contribuisce attivamente alla prevenzione e alla cura di parecchi disturbi come il diabete, l'aumento del colesterolo nel sangue, l'ipertensione arteriosa, diversi tipi di cancro, le emorroidi, le vene varicose, la stitichezza, ecc. Studi recenti hanno anche permesso di appurare che i fagioli contengono parecchie sostanze protettive come gli antiossidanti e i fitoestrogeni. Inoltre, i fagioli sono molto ricchi di proteine (allo stato secco ne contengono circa il 23%) e la loro integrazione nella dieta consente di rinunciare al consumo eccessivo di alimenti proteici di origine animale, con vantaggi per la nostra salute, ma anche per l'equilibrio sociale ed ecologico del pianeta. Le proteine animali, infatti, richiedono per la loro produzione un impiego di risorse (come acqua, concimi, farmaci, ecc.) anche dieci volte superiore a quello necessario per ottenere una quantità equivalente di proteine vegetali. Per una loro perfetta utilizzazione nutrizionale, i fagioli andrebbero consumati assieme ai cereali. Non a caso, proprio questa virtuosa combinazione è alla base di molti piatti tradizionali come pasta e fagioli, riso e fagioli, polenta e fagioli.

Ricordiamo infine che una ottimale digeribilità dei fagioli è possibile solo con un ammollo adeguato (che serve a reidratare il seme, ma anche ad eliminare le sostanze antinutritive (come, ad esempio, le antitripsine, che rallentano la digestione delle proteine) presenti nei legumi essiccati) e una bollitura prolungata in acqua senza sale, da aggiungere solo a cottura ultimata (per favorire la digeribilità della buccia). (Paolo Pigozzi)

CONTROLLO INDIRIZZI AL 4-1-2008