

Vita in CAMPAGNA

www.vitaincampa.gna.it



Edizioni L'Informatore Agrario

Tutti i diritti riservati, a norma della Legge sul Diritto d'Autore e le sue successive modificazioni. Ogni utilizzo di quest'opera per usi diversi da quello personale e privato è tassativamente vietato. Edizioni L'Informatore Agrario S.r.l. non potrà comunque essere ritenuta responsabile per eventuali malfunzionamenti e/o danni di qualsiasi natura connessi all'uso dell'opera.

Coltivate il fagiolo dall'occhio, legume poco diffuso adatto all'estate

Di questo ortaggio, poco diffuso nei piccoli orti familiari, si consumano generalmente gli interi baccelli freschi. Ama il caldo e si adatta a diversi tipi di terreno, anche se riesce meglio in quelli ricchi di sostanza organica. La coltura, da attuare soprattutto come secondo raccolto, si avvia tramite semina diretta e non ha bisogno di irrigazioni molto frequenti. Generalmente non richiede alcun intervento fitosanitario

Il fagiolo dall'occhio viene spesso confuso con il fagiolino, ma in realtà si tratta di una specie diversa.

Conosciuto dagli antichi Greci e Romani, e coltivato diffusamente nel nostro Paese durante il Medioevo, con tutta probabilità questo ortaggio proviene dalle zone tropicali dell'Africa. Viene chiamato fagiolo o fagiolino dall'occhio (oppure fagiolino dolico) perché il seme presenta una macchia di colore scuro («occhio») nella parte in cui è attaccato al baccello.

La sua coltivazione è poco diffusa nei piccoli orti, ad eccezione di alcune aree del Meridione e del Veneto, nonostante fornisca un prodotto di buona resa alla raccolta e di gradevoli qualità gustative.

COME SI PRESENTA LA PIANTA DI FAGIOLO DALL'OCCHIO

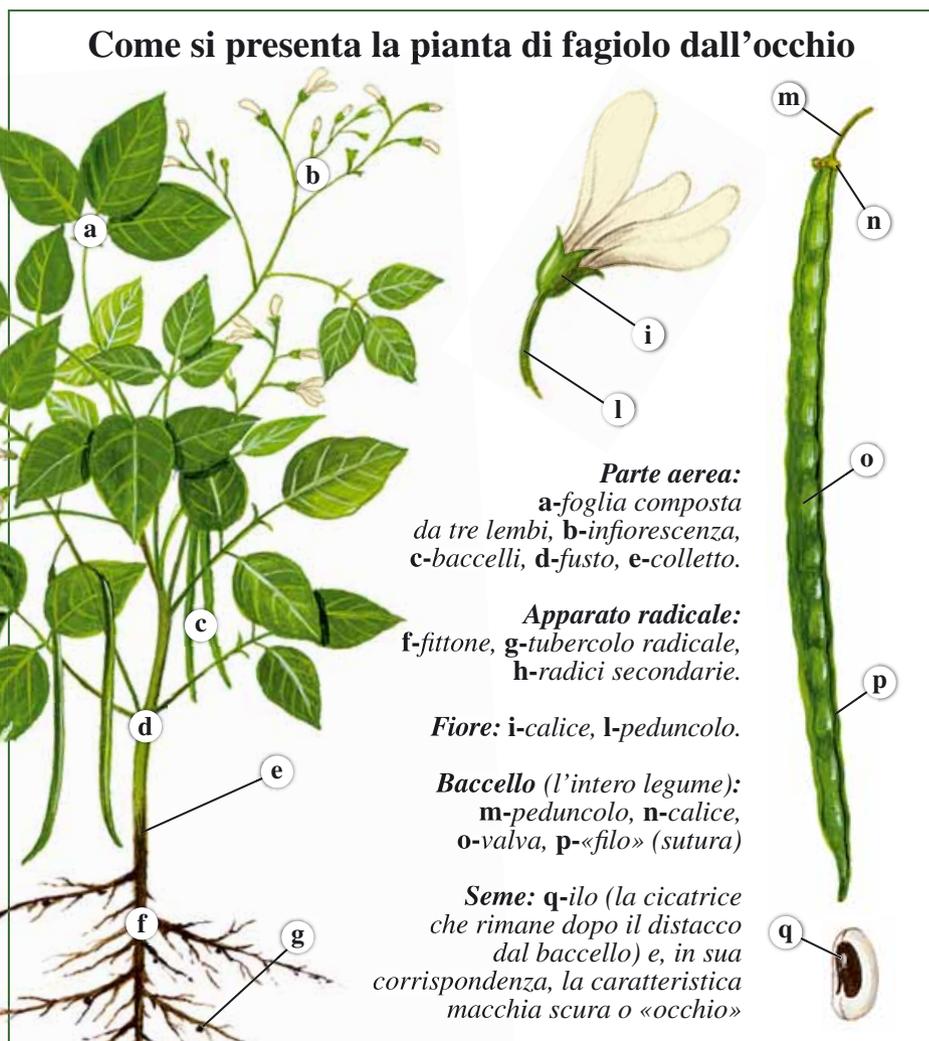
La pianta del fagiolo dall'occhio [1] raggiunge un'altezza di circa 50-70 centimetri. Così come nelle altre Leguminose (fagiolo, fagiolino, pisello e altre), l'**apparato radicale** è costituito da un fittone e da radici secondarie provviste dei caratteristici ingrossamenti (tubercoli), che indicano la presenza di microrganismi (i batteri *Rhizobium leguminosarum*) capaci di fissare nel terreno l'azoto presente nell'aria.

I **fiore**, solitamente di colore bianco, si aprono nelle prime ore del mattino e si chiudono a metà giornata; solo una parte di essi riesce ad allegare e, quindi, a produrre baccelli.

Le **foglie** sono costituite da tre lembi appuntiti; sono pressoché prive di peluria e si presentano di un bel colore verde lucido.

Il **fusto** è in genere eretto (a volte volubile), a sezione prevalentemente circolare.

Le parti che si consumano sono i **baccelli**, di forma cilindrica (con diametro compreso tra 4 e 8 mm e sezione quasi circolare) e lunghi 12-15/25



cm. Attaccati alla pianta per mezzo di un peducolo, hanno colore verde piuttosto intenso, con tonalità e striature viollette. I **semi** contenuti nel baccello, che si possono utilizzare anche una volta essiccati, sono ben individuabili dall'esterno; sono di colore bianco con una caratteristica macchia di colore scuro («occhio»).

Il **ciclo di coltivazione** varia dai 70 ai 90-100 giorni.

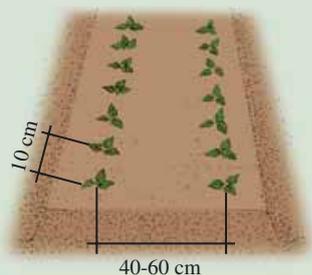
AMA IL CALDO E I TERRENI RICCHI DI SOSTANZA ORGANICA

Il fagiolo dall'occhio ama il caldo più degli altri fagioli, perciò nel Nord Italia si coltiva solo fino alla bassa collina (attorno ai 300 metri di quota).

Questo ortaggio si adatta a vari tipi di terreno, anche a quelli molto sciolti (in questo caso sono però necessarie periodiche irrigazioni per ottenere buone produzioni). Sono comunque quelli naturalmente provvisti di sostanza organica a garantire i migliori risultati.

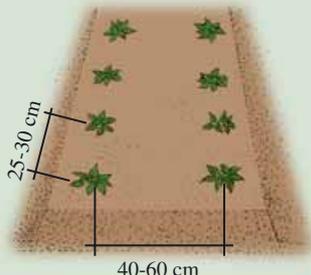
Essendo una Leguminosa, è oppor-

Distanze d'impianto con semina a file



Le distanze da tenere tra le file sono di 40-60 cm, quelle tra le piantine di 10 cm

Distanze d'impianto con semina a postarella (buchetta)



Le distanze da tenere tra le file sono di 40-60 cm, quelle tra una postarella e l'altra di 25-30 cm

⚠️ **tuno non coltivarlo in un'aiola che abbia precedentemente ospitato ortaggi della stessa famiglia, come fagiolo, fagiolino, pisello, fava, ecc., specialmente per evitare possibili attacchi di malattie e parassiti che colpiscono queste colture.**

LA PREPARAZIONE DEL TERRENO E LA CONCIMAZIONE

Poco prima di effettuare la semina, il terreno va vangato sino a una profondità di circa 25-30 cm. Si procede poi alla sistemazione superficiale del suolo, in modo da livellarlo e sminuzzare le zolle più grossolane, consentendo così alle giovani piantine di fuoriuscire agevolmente dal terreno. Nel caso di terreni compatti è necessario effettuare una lavorazione più superficiale, altrimenti risulta difficile sminuzzare le zolle.

⚠️ **Non è opportuno interrare letame o compost prima della semina.** È invece consigliabile eseguire la semina dopo una coltura letamata (per esempio pomodoro e zuccino), così che il fagiolo dall'occhio possa beneficiare della fertilità residua lasciata nel terreno da questi ortaggi.

In caso di terreni poco fertili effettuate, prima della semina, una concimazione minerale interrando perfosfato minerale-19 (25 grammi per metro quadrato) e solfato di potassio-50 (20 grammi per metro quadrato). Solo in caso di terreni poco fertili e/o nelle coltivazioni attuate per prime (in Pianura Padana nella prima quindicina di maggio), visto che l'attività dei batteri è ancora modesta per le temperature non ancora ottimali, distribuite prima della semina solfato ammonico-20 (20 grammi per metro quadrato).

🌱 La coltura del fagiolo dall'occhio si può anche condurre seguendo i dettami della coltivazione organica (biologica), evitando quindi di utilizzare concimi minerali non ammessi.



Nei suoli compatti e di difficile lavorazione è spesso consigliabile eccedere un po' con i quantitativi impiegati di seme (vedi freccia). Il successivo diradamento consentirà di ottenere il giusto numero di piante per metro quadrato



Il diradamento si effettua quando le piantine hanno emesso 2-3 foglie vere, lasciando, nel caso si sia effettuata la semina a file, una distanza di 10 cm tra una piantina e l'altra o, nel caso si sia effettuata la semina a buchetta (o postarella), circa 3 piante a buchetta

LA COLTURA SI AVVIA CON LA SEMINA IN PIENO CAMPO

In genere, nel Nord Italia, è opportuno attendere per la semina la **prima quindicina di maggio**, quando non vi sono più problemi di ritorni di freddo; le semine possono poi proseguire **fino ai primi di luglio**.

Le distanze di semina variano dai 40 ai 60 centimetri tra le file; sulla fila le piante vanno invece tenute (con il diradamento)

a una distanza di 10 cm tra l'una e l'altra.

Come per il fagiolino, anche nel caso del fagiolo dall'occhio è possibile effettuare la **semina a buchetta o postarella** ponendo 3-5 semi in ognuna, rispettando una distanza di 25-30 cm tra una postarella e l'altra e di 40-60 cm tra una fila e l'altra. Quando le piantine hanno emesso 2-3 foglie vere si procede al diradamento, lasciando in media 3 piante a buchetta. I semi vanno posti a una profondità di circa 2 cm (un po' meno nei suoli compatti).

LA LOTTA ALLE ERBE INFESTANTI E L'IRRIGAZIONE

Nei primi stadi di sviluppo del fagiolo dall'occhio, cioè fino a che non ha occupato interamente le airole, bisogna tenere pulite le airole dalle erbe infestanti.

Questo ortaggio resiste meglio alla siccità rispetto al fagiolino e non ha bisogno di eccessive quantità d'acqua; **l'irrigazione però non deve mancare durante la fioritura e la formazione dei baccelli**. I sistemi più indicati per irrigare sono quelli per scorrimento-infiltrazione laterale dentro solchi o tramite manichetta forata: in questo modo non si bagnano foglie e fiori, prevenendo quindi eventuali danni provocati da malattie di origine fungina.

Il fagiolo dall'occhio mostra buona resistenza nei confronti delle più comuni avversità che colpiscono gli altri fagioli: ➔ pertanto, in genere, non sono necessari interventi fitosanitari per portare a termine la coltura.

LA RACCOLTA È SCALARE E DURA CIRCA UN MESE

Come quelli del fagiolino, i baccelli del fagiolo dall'occhio sono costituiti da due *valve*, le quali nel punto di unione presentano quello che comunemente viene detto «*filo*» (sutura), che nel fagiolo nell'occhio si sviluppa in modo assai evidente, risultando poco gradito al momento del consumo. Per questo motivo è importante individuare il momento più adatto alla raccolta rompendo qualche baccello in vari periodi di crescita.

In linea di massima si può iniziare la raccolta quando **i baccelli hanno raggiunto i tre quarti della lunghezza definitiva**.

Il periodo di raccolta, che a seconda dell'epoca di semina va **da luglio a settembre**, è scalare e dura circa un mese. Da 10 metri quadrati di coltura si possono raccogliere dai 6 agli 8-10 kg di baccelli freschi.

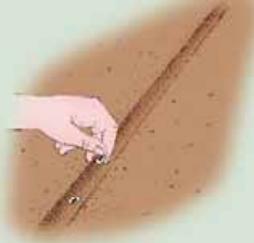
Se si desidera consumare invece i **fagioli (semi) freschi**, occorre attendere



Pur resistendo maggiormente alla siccità rispetto al fagiolino, il fagiolo dall'occhio gradisce moderati apporti d'acqua, specialmente nelle annate siccitose e nei terreni molto sciolti. Nella foto si nota il solco tra le file - ottenuto rincalzando le piante - in cui far scorrere l'acqua

Ciclo di coltivazione del fagiolo dall'occhio (tempi indicativi per la Pianura Padana)

Semina



DA INIZIO MAGGIO
AI PRIMI DI LUGLIO

Raccolta



DA LUGLIO
A SETTEMBRE

che essi si formino completamente all'interno dei baccelli, cioè quando raggiungono il loro massimo sviluppo.

Nel caso si vogliano conservare i **fagioli secchi**, vanno lasciati nei baccelli sino a quando questi ultimi divengono completamente secchi, ma ancora non tendono ad aprirsi. L'essiccazione dei semi si completa poi stendendoli per alcuni giorni in un luogo ventilato e protetto dalla luce diretta del sole. Una volta secchi, i fagioli si ripongono in barattoli a chiusura ermetica in luogo fresco e asciutto, oppure si mettono in sacchetti di polietilene per alimenti e si ripongono in congelatore.

BACCELLI E SEMI SI CONSUMANO IN TANTI MODI DIVERSI

Il fagiolo dall'occhio è un prodotto assai apprezzato, tanto che il suo prezzo di vendita risulta spesso più che doppio rispetto a quello del fagiolino.

I baccelli si consumano semplicemente lessati e conditi con olio, sale, aceto o limone, aggiungendo a piacere



Baccelli (legumi) di fagiolo dall'occhio completamente formati; dall'esterno si può notare la presenza dei semi dentro al legume stesso (vedi freccia)

prezzemolo tritato. Sono ottimi anche in umido, cotti con olio, aglio e prezzemolo, con o senza pomodoro.

Si possono anche utilizzare, allo stesso modo degli asparagi, per preparare un buonissimo risotto.

Dopo breve scottatura in acqua bollente i baccelli si possono conservare anche in congelatore.

I semi, sia freschi che secchi, si consumano con le stesse modalità degli altri fagioli.

Alberto Locatelli

[1] Il fagiolo dall'occhio appartiene alla famiglia delle Leguminose. Il suo nome botanico è *Vigna unguiculata* sottospecie *melanophthalma* o *unguiculata*.

Ditte sementiere che dispongono di semi di fagiolo dall'occhio:

– *Crivellaro Sementi* - Via Rometta, 24/26 - 35018 San Martino di Lupari (Padova) - Tel. e fax 049 5952540, segnala il rivenditore.

– *F.lli Ingegnoli* - Via O. Salomone, 65 - 20138 Milano - Tel. 02 58013113 - Fax 02 58012362; vende per corrispondenza. Sconto «**Carta Verde**» 5% valido fino al 31/07/2011.

– *Franchi Sementi* - Viale G. Matteotti, 18 - 24050 Grassobbio (Bergamo) - Tel. 035 526575 - Fax 035 335540; segnala il rivenditore.

– *Fuscello Tesoro Sementi* - Via P. Gobetti, 30 - 70031 Andria (Bari) - Tel. 0883 542543 - Fax 0883 544811; segnala il rivenditore.

– *Gargini Sementi* - Via Cantore, 105 - 55100 Lucca - Tel. e fax 0583 952681, vende per corrispondenza e segnala il rivenditore. Sconto «**Carta Verde**» 10% valido fino al 31/07/2011.

– *Hortus Sementi* - Via Emilia, 1820 - 47020 Longiano (Forlì Cesena) - Tel. 0547 57569 - Fax 0547 57499; segnala il rivenditore.

– *L'ortolano* - Via Calcinaro, 2425 - 47521 Cesena (Forlì Cesena) - Tel. 0547 381835 - Fax 0547 639280; segnala il rivenditore.

– *Royal Seeds* - Via Pacinotti, 10 - 41037 Mirandola (Modena) - Tel. 0535 24157 - Fax 0535 21750; segnala il rivenditore.

Le caratteristiche positive del fagiolo dall'occhio

Il fagiolo dall'occhio presenta le stesse caratteristiche degli altri tipi di fagiolo, che sono un alimento indispensabile per la salute e il benessere dell'organismo.

Numerose ricerche hanno confermato che una modesta quantità di fagioli, consumata con regolarità, può contribuire a prevenire e a curare parecchie malattie degenerative come il diabete, l'aumento del colesterolo nel sangue, l'ipertensione arteriosa, diversi tipi di cancro, ecc. Gli studi più recenti, inoltre, hanno accertato che i fagioli contengono numerose sostanze dotate di effetti positivi sul nostro organismo.

I fagioli sono molto ricchi di proteine (allo stato secco ne contengono circa il 23%), ma presentano anche importanti elementi minerali e diverse vitamine. Inoltre possiedono un'elevata quantità di fibre (circa il 18%), la cui insufficienza, assai comune nell'alimentazione odierna, è all'origine di parecchie malattie come stitichezza, diverticoli intestinali, emorroidi, varici, diabete, malattie cardiovascolari. (Paolo Pigozzi)



CONTROLLO INDIRIZZI AL 30-5-2011