

Il fagiolo asparago, un interessante ortaggio che migliora la fertilità del terreno

Quella del fagiolo asparago è una coltura particolarmente adatta agli orti familiari per la semplicità di attuazione. L'unica difficoltà è rappresentata dal fatto che, essendo una pianta rampicante, ha bisogno di sostegno. Ama un clima caldo e sopporta abbastanza bene la siccità. La sua coltivazione migliora la fertilità del terreno. Non sono necessari interventi antiparassitari

Tra gli ortaggi oggi poco conosciuti, ma che per le loro caratteristiche ben si adattano agli orti familiari, vi è senza dubbio il fagiolo asparago (1).

Con tutta probabilità questo ortaggio è derivato dal fagiolo dall'occhio, altra varietà botanica della stessa specie, originaria dell'Africa occidentale e di qui portata in India. Proprio in India pare si sia originato il fagiolo asparago.

Nel nostro Paese è stato coltivato molto prima degli attuali fagioli, che provengono dall'America (con tutta probabilità dall'America centrale).

Al contrario del fagiolo dall'occhio, di cui prevalenti sono le forme nane, il fagiolo asparago ha piante rampicanti.

La diffusione di questo ortaggio è attualmente piuttosto limitata. Infatti lo troviamo in qualche area del meridione, nel Veneto e in altre zone dove sono soprattutto gli appassionati che lo mettono a dimora nei loro piccoli orti familiari, pur non mancando orticoltori di professione che lo seminano.

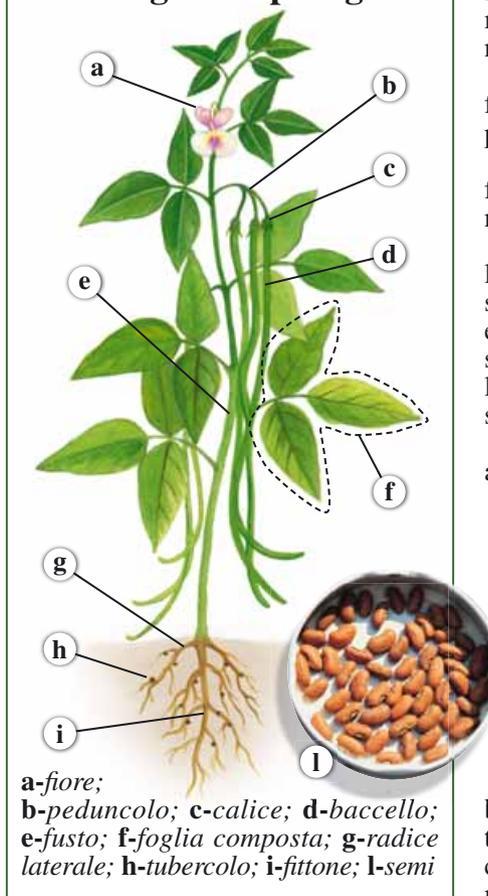
I nomi che localmente vengono dati al fagiolo asparago sono diversi. Ad esempio viene detto «stringhe» perché, per la lunghezza e la forma, i baccelli assomigliano ai lacci delle scarpe, oppure nel Veneto è chiamato «scurie», che significa fruste. Si può trovare anche con i nomi di «fagiolo nero del Brasile» (dal colore del seme di alcune selezioni), «spaghetti», «chilometro», «fagiolo serpente»; attualmente viene sempre più chiamato «metro».

COME SI PRESENTA LA PIANTA

I **baccelli**, che sono le parti che si consumano, si raccolgono quando raggiungono circa 40 cm, ma a completa maturazione possono raggiungere la lunghezza di 80 centimetri. Sono in genere più sottili rispetto ai fagiolini ed hanno sezione quasi circolare. Hanno colore verde medio o intenso a seconda delle selezioni.

I **semi** che i baccelli contengono (ve ne possono essere fino a 20 per baccello) sono piuttosto ben individuabili dall'esterno: sono di colore marrone-rosa, oppure neri.

Come si presenta la pianta di fagiolo asparago



a-fiore; b-peduncolo; c-calice; d-baccello; e-fusto; f-foglia composta; g-radice laterale; h-tubercolo; i-fittone; l-semi

I **fiori** hanno dimensioni superiori rispetto a quelle dei fagiolini e sono di colore violetto chiaro. Si aprono nelle prime ore del mattino e si chiudono attorno a mezzogiorno.

Le **foglie**, composte da tre parti (trifogliate), hanno aspetto lucente e sono prive di peluria.

I **fusti** che sostengono foglie, fiori e frutti sono rampicanti (volubili) e possono superare la lunghezza di 3 metri.

Le **radici** presentano la parte centrale (fittone, lungo anche oltre 30 cm) più sviluppata rispetto al fagiolino e su di esse (come su quelle delle leguminose) sono presenti i noduli (tubercoli radicali) che contengono i batteri capaci di fissare l'azoto dell'aria.

Il ciclo di coltivazione varia da 70-75 a 90 e più giorni.

AMA UN CLIMA CALDO E SOPPORTA ABBASTANZA BENE LA SICCITÀ

Il fagiolo asparago ama il caldo più degli altri fagioli e perciò nel nord Italia si coltiva, in media, solo fino alla bassa collina.

È invece una pianta molto adattabile a vari tipi di terreno e sopporta abbastanza bene la siccità anche se per ottenere produzioni accettabili sono necessari alcuni apporti d'acqua, specialmente se si semina in suoli sciolti.



I baccelli del fagiolo asparago si raccolgono quando sono lunghi circa 40 cm, ma a completa maturazione possono arrivare anche a 80 cm. Nella foto baccelli appena raccolti



1-Ecco come si esegue la semina a postarelle del fagiolo asparago. **2**-Una volta distribuiti i semi attorno al tutore che sosterrà le piante, li si affonda leggermente nel terreno soffice aiutandosi con un dito

VI SONO VARIETÀ CON SEME MARRONE-ROSA E VARIETÀ CON SEME NERO

I semi sono in genere abbastanza facilmente reperibili e sono disponibili soprattutto le selezioni con seme – o grano – di colore marrone-rosa che vengono ritenute più rustiche e resistenti alle alte temperature.

Quelle con seme nero sono oggi meno diffuse (sui cataloghi delle ditte di sementi orticole sono presenti in prevalenza le selezioni con seme marrone-rosa); nel passato venivano tenute in considerazione per la sottigliezza del baccello e la scarsa presenza di filo.

QUALCHE SUGGERIMENTO PRATICO PER LA COLTIVAZIONE

Concimazione organica. È sconsigliabile eseguire la letamazione diretta prima della coltivazione.

È indicato, invece, seminare il fagiolo asparago dopo una coltura ben letamata (zucchino, patata precoce, ecc.) perché possa risentire positivamente

della fertilità residua che lasciano nel terreno queste coltivazioni.

Concimazione minerale. Per chi desidera attuare la concimazione impiegando fertilizzanti minerali è consigliabile l'uso di un concime a base di fosforo (per esempio perfosfato minerale-19, nella dose di 40 grammi per metro quadrato). Sembra infatti che il fosforo sia in grado di migliorare la capacità delle leguminose di fissare l'azoto dell'aria a livello del terreno, migliorandone di fatto la fertilità. Quindi, essendo anche il fagiolo asparago capace di procurarsi da solo l'azoto, è controindicato apportare questo elemento a mezzo di fertilizzanti minerali.

Per quanto riguarda il potassio, si possono distribuire 20 grammi al metro quadrato di solfato di potassio-50.

Rotazione. È opportuno non mettere a dimora il fagiolo asparago dopo piante orticole che appartengono alla sua stessa famiglia (leguminose), e cioè fagioli e fagiolini, piselli, fave, arachidi, ceci, lenticchie e soia.

Semina. È bene che la semina nel nord Italia venga un po' posticipata rispetto a quella del fagiolino, e cioè che inizi nella prima decade di maggio, quando non vi sono più problemi di ritorni di freddo. Le semine proseguono poi al massimo fino a metà luglio.

Essendo il fagiolo asparago abbastanza tardivo (rispetto ad esempio al fagiolo dall'occhio), è consigliabile  non seminare oltre la fine di giugno per poter usufruire a pieno delle capacità produttive delle piante. Seminando più tardi (al massimo entro la metà di luglio) le produzioni diminuiscono via via che si posticipa la semina.

Questa coltura viene comunque, nella maggior parte dei casi, messa a dimora dopo un altro ortaggio (ad esempio dopo lattuga, zucchino precoce, ecc.) ed è perciò, quasi di regola, una seconda coltura.

La distanza di semina tra le file varia tra i 70 e gli 80 centimetri. Sulla fila invece le piante si tengono a 10-12 (15) centimetri tra loro.

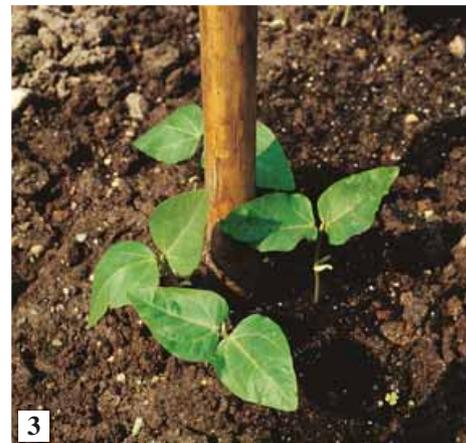
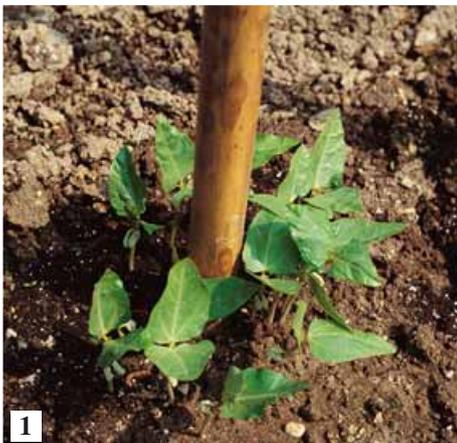
Volendo seminare invece a postarelle si pongono 4-10 semi per ognuna, tenendo una distanza di circa 30-40 centimetri tra una postarella e l'altra.

Va tenuto presente che, come per il colore, anche per il peso, nei semi vi possono essere notevoli differenze tra una selezione e l'altra; comunque un grammo di semente può contenere anche più di 20 semi. È consigliabile abbondare un po' nei quantitativi di seme impiegati (almeno 2 grammi per metro quadrato), e procedere poi al diradamento.

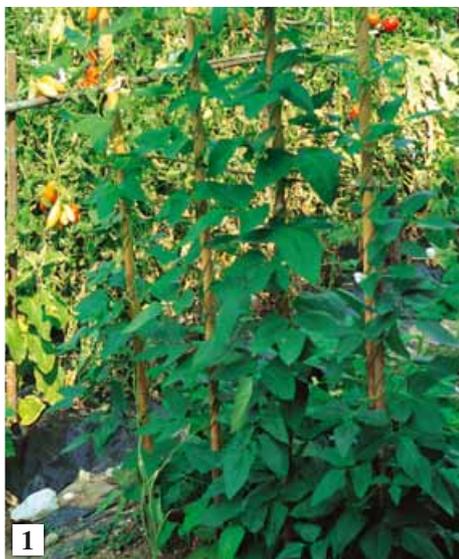
La profondità di semina è di circa 0,7-1,2 centimetri; la profondità minore si adotta nei suoli più compatti.

La temperatura migliore per la germinazione si aggira sui 25° C.

Diradamento. Se le piante sono troppo fitte, è necessario eseguire il diradamento sulla fila per tenerle alle distanze consigliate sopra (circa 15 piante per metro quadrato, ma alcuni coltivatori ne tengono



1-Piantine di fagiolo asparago dopo la germinazione. **2**-Diradamento delle piantine. **3**-Si lasciano 3-4 piantine per postarella



1-Aiola con piante di fagiolo asparago arrivate quasi al massimo del loro sviluppo. **2**-Baccelli di fagiolo asparago subito prima della raccolta



no un numero maggiore). Si dirada pure quando viene effettuata la semina a postarelle, lasciando 3-4 piante per ognuna.

Installazione dei sostegni. Dato che il fagiolo asparago è una pianta rampicante, si devono installare, al momento della semina, dei sostegni, che in genere sono costituiti da paletti in legno, alti fuori terra circa 2 metri. Si possono però usare altri materiali di sostegno, come ad esempio reti in materiale plastico sorrette da robusti pali e fili di ferro zincato, oppure reti elettrosaldate come quelle che si utilizzano in edilizia. Non vi è, di regola, la necessità di legare i fusti ai sostegni.

Lotta alle piante infestanti. Bisogna tenere pulite le aiole dalle piante infestanti fino a quando la vegetazione non ricopre interamente il terreno. La coltura può essere attuata anche in aiole coperte da teli plastici scuri, cioè eseguendo la pacciamatura, che si può realizzare anche impiegando paglia.

Irrigazione. Quando si esegue l'irrigazione per scorrimento-infiltrazione laterale si devono formare tra le file, dando terra alle piante, i solchi in cui convogliare l'acqua.

Il fagiolo asparago resiste alla siccità più del fagiolino rampicante, e non vuole eccessive quantità d'acqua.

Le irrigazioni, però, se le precipitazioni sono scarse o assenti specialmente nella fase della fioritura e della formazione dei baccelli, sono indispensabili e contribuiscono ad aumentare la produzione. Il sistema più indicato è, come detto, quello per scorrimento-infiltrazione laterale, perché non si bagnano le foglie e si prevengono eventuali danni provocati da funghi microscopici.

➔ Difesa da malattie e parassiti. Il fagiolo asparago può essere colpito da quasi tutte le malattie causate da funghi microscopici e da parassiti animali che attaccano i fagioli (vedi Guida illustrata alla difesa delle piante dell'orto familiare allegata al n. 4/2004, pag. 16 e 17). In confronto a questi però è più resistente, ed in genere non sono necessari interventi antiparassitari per portare a termine le colture.

PER PROCEDERE ALLA RACCOLTA OCCORRE UN PO' DI PRATICA

I baccelli del fagiolo asparago formano più facilmente il filo rispetto a quelli dei fagiolini. È perciò necessario indivi-



I baccelli del fagiolo asparago si possono anche essiccare; nella foto baccelli in fase di essiccazione posti su comune carta per alimenti

Le caratteristiche positive del fagiolo asparago

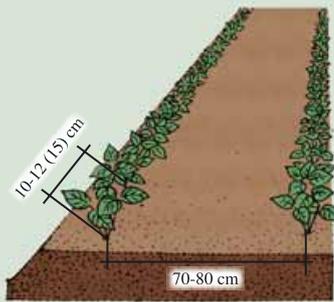
Come tutti gli ortaggi freschi, anche questi speciali fagiolini hanno un apporto calorico quasi nullo, mentre sono una discreta fonte di vitamine (A, gruppo B, C, E ed altre) e di sali minerali (calcio, ferro, magnesio, potassio, fosforo, ecc.). Soprattutto all'interno di una dieta adatta alla stagione calda, questi fagiolini svolgono un ruolo interessante: danno sazietà e gratificano la bocca e lo stomaco senza impegnare eccessivamente la funzione digestiva e senza apportare troppa energia, generalmente controproducente d'estate visto che si traduce immediatamente in un surplus di calore da smaltire.

Tuttavia, l'aspetto più interessante di questo insolito ortaggio sta soprattutto nel suo contributo alla varietà della dieta. Che il consumo degli alimenti debba essere convenientemente variato è oggi spesso solo un buon proposito, difficile da realizzare. I motivi sono i più diversi: la fretta e i tempi ristretti che fanno privilegiare alimenti che non necessitano di lunghe elaborazioni e di prolungate cotture; l'acquisto di cibi precotti o conservati; la progressiva scomparsa delle varietà vegetali più antiche; l'allentamento dei legami generazionali che rende più difficile il passaggio delle competenze culinarie tradizionali alle nuove generazioni, ecc.

Per questi e per molti altri motivi, la dieta è oggi monotona. Il che può, da un lato, produrre insufficienze nutrizionali e, dall'altro, favorire il manifestarsi delle intolleranze alimentari. Le insufficienze a cui si fa riferimento non sono certo quelle di proteine, grassi e carboidrati (di cui la nostra tavola abbonda), ma soprattutto di quei fattori (vitamine, minerali, sostanze aromatiche, fitormoni, ecc.) molto importanti per il nostro benessere che sono reperibili soprattutto negli alimenti di stagione, poco o per niente manipolati e prodotti localmente.

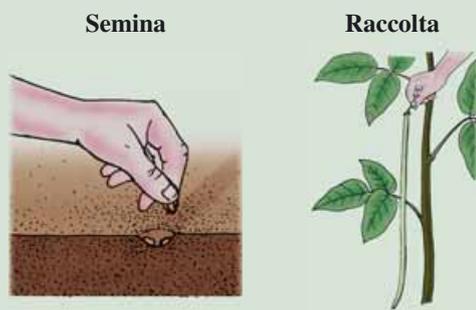
È noto, infine, che le intolleranze alimentari sono un disturbo legato alla frequenza e alla quantità con le quali un certo alimento viene consumato. In altre parole, una dieta variata (che si concretizza anche nella scelta di coltivare e consumare varietà di ortaggi poco comuni) è il primo passo per ridurre il rischio di intolleranza. (Paolo Pigozzi)

Distanze d'impianto del fagiolo asparago



La distanza tra le file è di 70-80 cm, quella tra le piante è di 10-12 (15) cm

Ciclo di coltivazione del fagiolo asparago (tempi indicativi per la pianura padana)



Semina
DALLA PRIMA DECADE DI MAGGIO A FINE GIUGNO/METÀ LUGLIO

Raccolta
DALLA PRIMA DECADE DI LUGLIO A SETTEMBRE/PRIMI DI OTTOBRE

duare il momento più idoneo per effettuare la raccolta facendo un po' di esperienza personale, e cioè rompendo qualche baccello in vari periodi della crescita per capire quale è il momento migliore per iniziarne lo stacco.

In linea di massima si può iniziare a raccogliere quando i frutti hanno raggiunto circa metà della loro lunghezza definitiva, o leggermente meno. Quando

superano la lunghezza di 40 centimetri è difficile trovare baccelli senza filo.

Il periodo di raccolta è scalare e dura 30-40 giorni, ed anche più.

La produzione si aggira sui 6-8 chilogrammi per 10 metri quadrati; la produzione è quindi inferiore rispetto a quella del fagiolino, ma il calo durante la cottura risulta minore, per cui la resa finale è all'incirca la stessa. Anche lo scar-

to, quando si pulisce il prodotto, è molto contenuto (5% o anche meno).

COME CONSUMARE IL FAGIOLO ASPARAGO

Il fagiolo asparago viene largamente apprezzato dagli intenditori, tanto che il suo prezzo di vendita spesso risulta più che doppio rispetto a quello del fagiolino (negli ultimi anni si sono toccati prezzi pari a quelli dei funghi di bosco).

Si può consumare semplicemente lessato e condito con olio, sale, aceto o limone e facoltativamente prezzemolo tritato.

Ottimo è anche in umido cotto con olio, aglio e prezzemolo e come variante, che spesso è diventata una regola, con l'aggiunta di polpa di pomodoro maturo.

Questo ortaggio viene impiegato inoltre per preparare un risotto un po' inconsueto, ma di ottimo sapore.

Dopo scottatura in acqua bollente (2 minuti circa) si possono conservare i baccelli in congelatore che forniscono, a livello familiare, un prodotto di qualità decisamente migliore rispetto al fagiolino congelato.

In passato il fagiolo asparago veniva conservato essiccato, ma è ormai impossibile nelle nostre campagne trovare questo prodotto non solo perché la coltura si è ridotta, ma anche perché forse si sono persi i metodi che consentivano una prolungata conservazione (2).

Giuseppe Cipriani

Il fagiolo asparago nei campi di un tempo

Fino a non molti anni fa non era difficile trovare, ad iniziare dalla campagna veneta, degli appezzamenti caratteristici di un'agricoltura di autocosumo, dove vicino al mais, spesso seminato rado, venivano coltivati fagioli di vario tipo (compresi il fagiolo asparago e quello dall'occhio) che si arrampicavano sulle piante del mais stesso. Nel medesimo terreno veniva seminato anche radicchio rosso e alle testate e/o ai lati del campo venivano messe a dimora piante di zucca. Questi campi erano per la famiglia un vero e proprio salvadanaio, perché si raccoglievano il mais - da cui si ricavava la farina per la polenta - ed i fagioli che in parte venivano consumati freschi ed in parte lasciati a seccare e quindi utilizzati nel tempo, specialmente nell'autunno-inverno. Pure le zucche venivano conservate e consumate durante tutta la stagione fredda. Una volta sgomberato il terreno rimaneva il radicchio, una delle poche verdure fresche che i vecchi agricoltori utilizzavano durante l'inverno, e che talvolta in parte vendevano.



Nella campagna veneta, nei campi di un tempo, il fagiolo asparago veniva coltivato nello stesso appezzamento assieme a mais, radicchio e zucca

Questi tipi di coltivazione oggi sono molto rari (o quasi scomparsi) e la razionalizzazione delle colture e l'introduzione dei diserbanti chimici, oltre alle mutate condizioni economiche e sociali, rendono impossibili ed improponibili tali tipi di consociazioni. Però alcune colture, oggi considerate minori, come quelle del fagiolo asparago e di quello dall'occhio, non sono sparite perché in qualche zona vengono ancora richieste dai mercati, ma soprattutto perché sono state «salvate» per merito dei piccoli coltivatori per la qualità del prodotto che forniscono.

(1) Il fagiolo asparago appartiene alla famiglia delle Leguminose o Papilionacee, che però attualmente i botanici chiamano Fabacee. Il suo nome botanico è *Vigna unguiculata* varietà *sesquipedalis*.

(2) Volendo si può provare ad essiccare il fagiolo asparago ponendo i baccelli sotto una tettoia ben ventilata al riparo dal sole. È sufficiente metterli sopra fogli di carta per alimenti (tipo sacchetti per il pane) e rivoltarli un paio di volte al giorno fino alla completa essiccazione.

Per conservarli, poi, bisogna porli in sacchetti simili a quelli dove vengono confezionati i biscotti (non deve entrare umidità). Prima di utilizzarli si tengono in acqua per almeno 2-3 ore.

Di seguito riportiamo l'indirizzo di una ditta sementiera che dispone di semi di fagiolo asparago; tra parentesi è riportata la varietà che ha in catalogo:

- Flli Ingegnoli - Via O. Salomone, 65 - 20138 Milano - Tel. 02 58013113 - Fax 02 58012362 (fagiolo rampicante «Un metro seme rosa»). Sconto «Carta Verde»: 5% valido fino al 30/11/2006.