



# Il fagiolo



Il fagiolo proviene dall'America Centrale ed ha origini dalle pendici delle Ande, fra Perù ed Ecuador, da dove la pianta si sarebbe diffusa verso nord per arrivare in Messico, e verso Sud.

Fu introdotta in Europa in numerose varietà e razze nel XVI secolo, ad opera degli spagnoli e dei portoghesi.



# La coltivazione del fagiolo

- *Semina o impianto: A Sud il periodo più indicato per coltivare il fagiolo sono i mesi di marzo e aprile e al Nord nel mese di maggio. La semina si può effettuare sia in coltura protetta che nell'orto. Se opteremo per la semina in pieno campo dovremo aspettare che le temperature si aggirino intorno ai 15°. Il fagiolo impiega fra i 4 e i 15 giorni per nascere.*





La varietà dei fagioli è molto numerosa: se ne contano 300 diverse tipologie, di cui circa 60 sono commestibili, con forme e colori di tutti i colori: bianchi, neri, rossi, variegati, grandi, piccoli, rotondi o schiacciati. Le varietà più comuni sono rappresentate dai borlotti, i cannellini, messicani, bianchi di Spagna, i fagioli di Lamon, di Vigevano ed i fagioli scozzesi.



# Etimologia del fagiolo

Il fagiolo fu scoperto nel 1735 dagli esploratori spagnoli che lo chiamarono haba. Il suo nome indica una cinquantina di specie leguminose per lo più rampicanti. Il termine deriva dal latino (*phaseolus vulgaris*).



# Proprietà

I fagioli secchi contengono in media 338 calorie per 100 grammi di prodotto. Già agli inizi del 1900 si conoscevano ben 472 varietà di fagioli comuni.





# Alcune Ricette



*Crocchette di fagioli*



*Zuppa di fagioli e scarola*



*Fagioli all'uccelletto*



*Insalata di tonno, fagioli  
e finocchio*



*Minestra con i fagioli*

Torna alla  
homepage

Ortoliamo

