

## LA COMUNITA'

Il sistema di coltivazione, avviato 6 anni fa e basato esclusivamente sugli orti famigliari, prosegue a pieno regime. Qualche anno fa, inoltre, il gruppo dei volontari, che nel frattempo è cresciuto di numero, ha dato vita ad una nuova e magnifica iniziativa: la realizzazione dell'orto comunitario".



Si tratta di un impianto di significative dimensioni (5000 m2) grazie al quale è stato possibile sperimentare sia le modalità che le tecniche di coltivazione definite nel disciplinare.

Questo è certamente il modo più semplice per riscoprire la voglia di stare insieme e rinsaldare le amicizie. Se a tutto questo si associa anche un raccolto di ottima qualità è evidente la grande soddisfazione di chi si è adoperato, e continua ad impegnarsi, in questa iniziativa.

Si consideri, inoltre, che i nostri fagioli sono coltivati secondo i principi di agricoltura pulita, vale a dire senza nessun utilizzo di concimi chimici, diserbanti e insetticidi. Tutte le attività, a partire dalla semina per arrivare alla raccolta, sono state effettuate esclusivamente in modo tradizionale e nel pieno rispetto del disciplinare di coltivazione, utilizzando il fantomatico e prezioso "olio di gomito".

E fin qui abbiamo parlato del lavoro svolto dai maschietti. E le gentili signore? Indubbiamente non sono da meno, anzi.

E' soprattutto grazie a loro se la Comunità è riuscita a dar vita alla giornata promozionale dei "**Fasòeu in Piazza**". La manifestazione, a cadenza annuale, si svolge la **prima domenica di ottobre**, e propone una serie incredibili di ricette (primi, secondi e dolci senza glutine) tutte rigorosamente a base di fagioli.

# IL FAGIOLO DI BREBBIA (I Fasòeu dè Brebièe)



## LA STORIA

I fagioli sono considerati un prodotto del Nuovo Mondo, anche se rappresentano un cibo conosciuto ed utilizzato dagli antichi romani e greci. La cosa non deve destare stupore, infatti il termine fagiolo non indica soltanto numerose specie e varietà ma anche due generi botanici diversi, il *Phaseolus* e il *Vigna*, originatisi in parti del mondo lontane: America il primo e Africa-Asia il secondo.

Per questo i greci e i romani conoscevano il **fagiolo dall'occhio**, così detto per l'alone che circonda l'ileo, che dal punto di vista botanico appartiene al genere *Vigna*, mentre tutte le altre specie di *Phaseolus* che attualmente utilizziamo sono giunte in Europa solo dopo i viaggi di Colombo nelle Americhe.

Il fagiolo dell'occhio, dunque, è l'unico fagiolo autoctono del Vecchio Mondo e la coltivazione di questo prezioso legume era conosciuta nella nostra zona già a partire dal I° secolo d.c. Si racconta, infatti, che il console romano a Milano, in visita alle legioni disposte lungo le sponde del Verbano, sostò a Brebbia e fece dono al sommo sacerdote di 10 giare contenenti semi del fagiolino dell'occhio.

La verde campagna di Brebbia, sin dai tempi più remoti, è sempre stata terra feconda e generosa per i suoi abitanti. Le sue dolci colline e l'ampia pianura ben si prestavano ai lavori agricoli: era dal lavoro della terra e dai suoi frutti che essi traevano di che vivere e sostenersi. Delle varie coltivazioni che si effettuavano, primeggiava su tutte, sia per qualità che per quantità, quella del "Fagiolo".

Questa riconosciuta propensione nei riguardi di un prodotto tipico della tradizione contadina lombarda, che da sempre ha caratterizzato la "cucina povera" del territorio dei laghi, ha contribuito in modo significativo ad attribuire agli abitanti di Brebbia, l'appellativo di "Fagioli" o per meglio dire "Fasòeu".

Con la venuta del fagiolo importato dalle americhe, infine, il fagiolino dell'occhio fu messo in disparte, in quanto la sua coltivazione era ritenuta meno redditizia, in termini quantitativi, rispetto ai fagioli americani.

Solo recentemente, grazie anche al patrocinio dell'Amministrazione comunale, la comunità brebbiese ha intrapreso il doveroso processo di re-introduzione di questa antica coltivazione. Piccoli produttori e singoli nuclei famigliari realizzano e coltivano i propri orti mettendo a disposizione della comunità i quantitativi di prodotto eccedenti il proprio autoconsumo.

Questo modello socio-economico, molto vicino all'agricoltura di sussistenza, ha consentito di riprendere gradualmente, e senza

particolari assilli economici, la coltivazione del fagiolo con l'obiettivo di ottenere un prodotto genuino, di qualità e quantitativamente sufficiente a sostenere perlomeno l'organizzazione di eventi e manifestazioni promozionali.

Si è creato di fatto, attorno alla coltivazione del fagiolo, il primo nucleo di un sistema partecipativo e di aggregazione sociale che oltre a condividere un comune obiettivo si adopera per conseguirlo.

L'idea di recuperare una coltivazione tradizionale, seguendo i principi di agricoltura pulita, è molto piaciuta alla Condotta Slow Food di Varese che ha ritenuto di costituire attorno al "Fagiolo di Brebbia" una propria Comunità di cibo. La collaborazione tra Slow Food e i piccoli produttori locali ha consentito di definire e di adottare precise regole di produzione che sono state riportate in un apposito disciplinare di coltivazione.

Il rispetto integrale delle regole contenute nel disciplinare costituisce, per chiunque intenda coltivare i fagioli dell'occhio, la condizione indispensabile per potersi fregiare della denominazione "Fasòeu dè Brebiè".

## LE CARATTERISTICHE

Ricchi di fibre, proteine e gusto i fagioli hanno avuto alterne vicende nella storia della gastronomia. Grazie alle loro proprietà nutritive e al gusto sapido e corposo, furono considerati afrodisiaci oltre che adatti alla cosmesi femminile.

Con le invasioni barbariche cominciò una contrapposizione, destinata a durare a lungo, tra la carne, alimento nobile e costoso destinato alle mense dei ricchi e i fagioli, umile e semplice cibo dei contadini, ignorato o disprezzato dall'alta gastronomia, ma considerato la "carne dei poveri" per il suo enorme valore nutritivo.

Quasi tutti potevano essere essiccati e, grazie alla loro conservabilità, utilizzati anche in inverno, quando i prodotti freschi disponibili erano veramente pochi. Per questi motivi nelle campagne tra il granturco vi erano sempre diverse coltivazioni di fagioli, che venivano consumati direttamente dai produttori sia come baccelli immaturi che come semi freschi o secchi.

Allora era solo un'intuizione nata dall'esperienza, oggi sappiamo che ben il 24% del contenuto di un fagiolo secco è formato da proteine e il 48% da glucidi. Ma le sue qualità dietetiche non si fermano qui: rispetto alla carne contiene un minor numero di grassi e una maggiore quantità di lecitina, una sostanza capace di sciogliere i grassi che si accumulano nel sangue.