

## Bollettino n.11/2 ANNO 2015 Conviviale del 19/05/2015

La conviviale che si è tenuta lo scorso 19 maggio al Grand Hotel Salerno ha avuto come relatore il Prof. Roberto Grassi. Il tema della serata è stato "il fagiolo: dai faraoni agli astronauti". L'interessante incontro si è svolto in interclub con i soci del Rotary Club Salerno Picentia, presieduto da Walter Iannizzaro.

Roberto Grassi, professore ordinario di diagnostica per immagini e radioterapia alla SUN di Napoli, ci ha intrattenuto in maniera mirabile illustrandoci, con sagacia e arguzia, le proprietà del fagiolo. Ha spiegato come nell'antichità i fagioli conosciuti erano solo quelli del genere "vigna", una leguminosa molto simile al "phaseolus vulgaris", ma molto più difficile da coltivare e con una resa pari alla metà. Al genere "vigna" appartengono, ad esempio, il fagiolo indiano nero, il fagiolo indiano verde e il fagiolo d'occhio, detto anche fagiolo dall'occhio, originario dell'Africa sub sahariana, l'unico presente nell'alimentazione degli Etruschi e degli altri popoli italici. Il fagiolo zolfino, invece, oggi il più nobile e ricercato tra i legumi, ha origini molto recenti ed è coltivato, esclusivamente in Valdarno, da circa quattrocento anni.

Dopo questa ricostruzione storica, ci ha parlato dei pregi e dei difetti di questo legume, per gran parte delle varietà più note. Ha poi posto l'accento sulle proprietà nutrizionali del fagiolo in relazione agli altri legumi e ai cibi in generale. Aspetti legati alla biodiversità sono stati, altresì, affrontati per poi passare all'illustrazione degli effetti sul metabolismo che il fagiolo può produrre. A tal proposito, ha fatto notare il Prof Grassi, la digeribilità dei legumi è bassa per la presenza di frazioni proteiche resistenti alla digestione e soprattutto perché il nostro intestino non dispone di enzimi deputati alla scomposizione di alcuni zuccheri presenti nella buccia. È interessante rilevare che alcune ricette tradizionali prevedono l'utilizzo, accanto ai legumi, di cipolla, cumino, mirto e timo, utili a facilitarne la digestione.

Naturalmente, la cena è stata a base di fagioli: insalatina di fagiolini alla nizzarda e lagane con fagioli borlotti e dall'occhio.

### ***"Il fagiolo: dai faraoni agli astronauti"***

**Relatore: Roberto Grassi**

**Percentuale soci presenti: 48%**

**Prossima conviviale:  
26 maggio 2015 - ore 20:30  
Grand Hotel Salerno**

### ***"Verso un nuovo anno sociale"***

**Relatore: Pacifico Marinato**

Il Rotary Club di Salerno Duomo  
si riunisce tutti i martedì alle 20:30 presso il  
Grand Hotel Salerno (SA)  
Via Lungomare Tafuri, 1 – 84127 Salerno  
Tel: 0897041111