



Slow Beans 2021

La Piana del Cibo accoglie le comunità leguminose

3/4/5 dicembre 2021 – Slow Beans 2021

15 novembre – 5 dicembre 2021 – Aspettando Slow Beans

Premessa. Slow Beans ha origine a Capannori. La manifestazione nasce nel 2010 quasi per gioco: perno dell'edizione erano infatti le Fagioliadi, una competizione che permetteva di scoprire la biodiversità, raccontare i territori, incontrarsi. La sua essenza deriva però da uno dei prodotti più rappresentativi di un territorio che vanta quasi 20 ecotipi diversi di legumi. Slow Beans è stata una conseguenza, un segno di appartenenza ad un movimento che ben rappresentava i valori dei Legumi: sobrietà, diritto al piacere, biodiversità, relazioni, condivisione e, ancora, salute, ambiente, fertilità dei terreni e molto altro ancora.

In questi dieci anni Slow Beans si è evoluta, coinvolgendo sempre di più i produttori e diventando una vera e propria Comunità, dove i partecipanti si sentono in famiglia e le relazioni hanno preso il sopravvento sull'aspetto fieristico. Anno dopo anno la Rete si è allargata e la manifestazione, l'incontro per eccellenza dei produttori di legumi tradizionali, è diventata itinerante andando ad incontrare altri territori che ci hanno accolto, immergendosi immediatamente nello spirito del gruppo fatto di solidarietà, scambio, conoscenza e convivialità.

2021 - Slow Beans ritorna a Casa

Oggi, dopo dieci anni, intendiamo riportare l'incontro annuale a Capannori, dove la manifestazione è nata e dove si è creduto nella nostra idea e nella filosofia che sta dietro ai nostri valori.

Nel frattempo attorno al tema del Cibo è nata una comunità più ampia che da Lucca ad Altopascio, passando per Capannori, Porcari e Villa Basilica si è riunita nel progetto della Piana del Cibo, realizzando una rete diffusa e capillare che attorno al cibo cerca di creare occasioni di condivisione, di crescita e politiche condivise.

Per questo non solo Capannori, ma l'intera Piana del Cibo è la casa in cui Slow Beans ritorna proponendo un percorso di condivisione che nei mesi di novembre e dicembre coinvolga in modo attivo i territori dei 5 comuni e le realtà più attive della rete.



Cos'è la Rete Slow Beans Comunità Leguminosa? Slow Beans è “una rete socievole e solidale di produttori di legumi” che, incontratisi in occasione della manifestazione Slow Beans, condividono l'appartenenza a Slow Food e si riconoscono in un Manifesto di valori e intenti. Tra i principi ispiratori la rete ha inserito la sobrietà, in quanto insita nei legumi, ma particolarmente adeguata alla rete, confermata dalle manifestazioni all'insegna del low cost e dell'autogestione.

La rete Slow Beans nasce e lavora per la salvaguardia della biodiversità dei legumi e per l'incremento del loro consumo. La sfida è di riportare sulle tavole questo importante alimento, perché i legumi, trascurati nei decenni del boom economico in quanto “cibo povero”, sono ora al contrario riconosciuti come elemento imprescindibile in una dieta che aiuti a vivere a lungo e in salute: ricchi di antiossidanti e fibre, privi di colesterolo, aiutano a prevenire malattie cardiovascolari e diabete. Perché una dieta ricca di legumi fa bene all'ambiente: richiede poca superficie coltivata e quella poca la migliora, grazie a radici che ospitano in simbiosi dei rizobi capaci di trasformare l'azoto dell'aria in concime. E ancora, essendo i legumi prodotti a basso costo, sono considerati anche dalla FAO alimenti fondamentali per combattere la fame nel mondo. A partire dalla sua creazione nel 2010, Slow Beans negli anni si è impegnata a difendere ediffondere la biodiversità leguminosa coltivata, includendo nella sua rete produttori di Presìdi e Comunità Slow Food. La promozione dei legumi e del loro consumo non può però essere legata dalla cultura gastronomica di un territorio, che i cuochi e le cuoche appartenenti alla rete contribuiscono ad arricchire anche con ricette innovative.

La forza della rete risiede nella grande capacità di coltivare e approfondire le relazioni dei soggetti che ne fanno parte, portando tutto questo patrimonio all'esterno attraverso l'evento Slow Beans, una manifestazione itinerante che permette di incontrare e conoscere i produttori di Presìdi e Comunità Slow Food. Non si tratta semplicemente di una mostra-mercato: durante l'evento i produttori testimoniano socialità, gusto, biodiversità, condivisione di saperi, proponendo anche degustazioni di legumi da loro cucinati, le cosiddette “fagioliadi”.

Nel 2020, benché la pandemia abbia impedito la realizzazione della manifestazione la Rete ha inteso comunque marcare la sua presenza realizzando eventi durante l'edizione, anomala anch'essa, di Terra Madre 2020 organizzando la serie **Let it Bean!** in collaborazione con Meatless Monday, focalizzata sui legumi dei Presìdi. In ogni puntata produttori e cuochi della rete hanno coinvolto le amministrazioni locali nella promozione di politiche locali del cibo più sostenibili. I sindaci delle città coinvolte sono diventati ambasciatori della rete Slow Beans. La seconda puntata si è svolta proprio a Capannori con protagonisti il Sindaco di Capannori, Luca Menesini, Giovanni Giovannoni, produttore del fagiolo Rosso di Lucca ed Elena Pardini cuoca dell'agriturismo Alle Camelie di S. Andrea di Compito.



2021 – Il programma

Aspettando Slow Beans – 1° novembre – 5 dicembre

05 novembre ore 17.30

sede Capannori - Artemisia

LA TRANSIZIONE ECOLOGICA IN AGRICOLTURA

Saluti del Consigliere della Piana del Cibo, Massimo Rovai

Relatori: Gianluca Brunori, Paolo Barberi

Moderatore Luca Martinelli

Cena a tema presso OSTERIA di Lammari

12 novembre ore 17.30

sede Lucca – Baluardo san Paolino

LA RISTORAZIONE COLLETTIVA

Saluti del Presidente della Piana del Cibo, Giorgio Dal Sasso

Tavola Rotonda

Moderatore Alessio Ciacci

Da Berlino a Lucca: un saluto di Carla Barzanò

Relatori: Barbara Nappini (Presidente Nazionale Slow Food), Claudia Paltrinieri, (Presidente FOODINSIDER)

Le esperienze di Cir Food, Dal Monte Ristorazione e Qualità & Servizi.

Cena a tema presso Locanda Buatino, Lucca

19 novembre ore 17.30

sede Porcari - Fondazione Lazzareschi

Saluti del Consigliere della Piana del Cibo, Francesco Funaioli

STILI ALIMENTARI E CONSUMO RESPONSABILE DELLA CARNE, L'IMPORTANZA DEI LEGUMI

Relatrice Daniela Lurilli, Naturopata esperta in nutrizione consapevole

6 CIO' CHE MANGI

Relatore Max Monaco, life e motivational coach

Cena a tema presso OSTERIA DA MI PA' – Capannori

24 novembre ore 17.30

Sede Lucca – Green Heart Vivai Favilla

BIODINAMICA E AGROECOLOGIA

Saluti del Consigliere della Piana del Cibo, Michelangelo Becagli

Moderatore Fabio Pracchia Relatori: Maria Grazia Mammuccini, Saverio Petrilli

Cena a tema presso l'Osteria Il Mecenate - Lucca



ASB Ristorazione

– Dal 15 novembre al 5 dicembre

“Il Piatto Slow Beans nei ristoranti della Piana”

Libere interpretazioni dei Legumi della Rete

I Ristoratori riceveranno un Legume della Rete Slow Beans a loro scelta e con questo dovranno realizzare un piatto di loro fantasia da mettere a menù per un determinato periodo (Piatto Slow Beans). I clienti del Ristorante che sceglieranno il piatto riceveranno anche una scheda dove dovranno valutare il piatto secondo criteri che definiremo e che consentiranno poi di fare una classifica dei vari piatti presentati. Il piatto sarà presentato con apposito volantino dove si racconta il piatto, il legume utilizzato e l'azienda produttrice oltre ad una nota sulle proprietà dei Legumi, sulla Rete Slow Beans e l'invito alla manifestazione del 4-5 dicembre

ASB Mercati

Aperitivi ai Mercati Contadini

Momenti di presentazione dell'evento con banchetto Slow Food nei 15 giorni prima della manifestazione nei 4 Mercati (Foro Boario, Marlia, P.zza San Francesco, Capannori)

2021 – Il programma

Slow Beans / Mostra mercato 3- 4 - 5 dicembre

Mercato di Marlia – Capannori

venerdì 3 dicembre pomeriggio

Visita alle Cantine Biodinamiche (Lucca Biodinamica) per i produttori ospiti e aperte al pubblico

sabato 4 dicembre dalle 10 alle 19

• Mostra Mercato

- **Esposizione leguminosa:** esposizione, degustazione e vendita a cura delle **Comunità di produttori della Rete Slow Beans**
- **Produttori del Mercato Settimanale di Marlia**
- **Produttori delle Cooperative di Comunità**



• **Aree tematiche:**

- **Enoteca** a cura di **Lucca Biodinamica**
- **Elaioteca:** a cura del gruppo olio di **Slow Food Toscana** con gli olii Presidio Slow Food
- **Birreria** con il **Birrificio Contadino Officina del Peperoncino**
- **Street Food** a cura di Tuscan Street Food
- **Area Kids:** Laboratori e giochi sui Legumi a cura del gruppo educazione della Condotta Lucca, Compitese e Orti Lucchesi con la collaborazione di Qualità & Servizi
- **Area Incontri:** conversazioni, presentazione progetti, riflessioni in rapida successione

domenica 5 dicembre dalle 10 alla 19

• **Mostra Mercato**

- **Esposizione leguminosa:** esposizione, degustazione e vendita a cura delle **Comunità di produttori della Rete Slow Beans**
- **Il Mercato dei Mercati:** produttori in rappresentanza dei Mercati Contadini Lucchesi (Foro Boario, Marlia e Mercato della Terra di Lucca piazza San Francesco) e dei Mercati della Terra Toscani (Montevarchi, Montecatini e San Miniato)
- **Produttori delle Cooperative di Comunità**

• **Aree tematiche:**

- **Enoteca** a cura di **Lucca Biodinamica**
 - **Elaioteca:** a cura del gruppo olio di **Slow Food Toscana** con gli olii Presidio Slow Food
 - **Birreria** con il **Birrificio Contadino Officina del Peperoncino**
 - **Street Food** a cura di Tusca Street Food **Area Kids:** Laboratori e giochi sui Legumi a cura del gruppo educazione della Condotta Lucca, Compitese e Orti Lucchesi
 - **Area Incontri:** conversazioni, presentazione progetti, riflessioni in rapida successione
- **Le Fagioliadi:** dalle 12:00 alle 15:00 competizione semiseria dove i produttori di Legumi si sfidano presentando un piatto con il proprio Legume che verrà giudicato dalla giuria popolare



- **Omaggio a Gnago:** ricordo del nostro supporter e grafico della Condotta Slow Food Lucca Compitese e Orti Lucchesi e della Rete Slow Beans Antonio Tregnaghi
- **Premiazioni Fagioliadi:** ore 17:00 premiazione Fagioliadi

lunedì 6 dicembre mattina

Visita alle aziende Orticole Biodinamiche (Lucca Biodinamica) per i produttori ospiti e aperte al pubblico