

Mongeta del ganxet

Descripció

De mida mitjana i color blanc, es caracteritza per la seva forma arronyonada i plana i per tenir un extrem en forma de ganxo. Té un gust suau i una textura fina i melosa.

Composició nutricional i propietats per a la salut

Com la majoria dels llegums, la mongeta del ganxet és un aliment d'un elevat interès nutricional. El seu principal component són els **hidrats de carboni complexos**, que aporten glucosa a l'organisme d'una manera lenta, fet que n'afavoreix el metabolisme.

Una ració mitjana de mongeta cuïta equival a uns 200 grams i conté 14 grams de proteïna, el doble d'un ou mitjà, que en conté uns 7 grams.

No obstant això, la proteïna de la mongeta té una biodisponibilitat més baixa, ja que va acompanyada de fibra i antinutrients que en dificulten l'absorció i, a més, és deficitària en l'aminoàcid metionina, la qual cosa fa necessari complementar-la al llarg del dia amb cereals o amb fonts de proteïna d'origen animal. En qualsevol cas, en un entorn com el nostre, on el consum de proteïnes triplica les ingestes recomanades, això no hauria de ser cap preocupació.

Produït a:
Castellar del Vallès, Sabadell
i Ullastrell

En la mongeta, la proporció de greixos és baixa i la majoria són poliinsaturats, fet que contribueix a fer de la mongeta un aliment encara més saludable

Cal destacar que **una ració mitjana de mongetes conté 16 grams de fibra, més de la meitat de la quantitat diària recomanada** d'aquest nutrient, que afavoreix el trànsit intestinal, proporciona sensació de sacietat i millora el perfil lipídic sanguini.

En referència a les vitamines, una **ració de mongetes conté gairebé el 50 % de la ingesta nutricional de referència (INR) d'àcid fòlic** i és una font important d'altres vitamines del grup B. Pel que fa als minerals, un plat de mongetes aporta el **40% de la INR de fòsfor**, així com altres minerals com el potassi, el ferro i el magnesi.

Recomanacions de consum

La seva textura farinosa i consistent la fan ideal per fer-ne guisats i amanides fredes, així com preparacions clàssiques de les mongetes blanques, com la botifarra amb seques.

Per millorar la digestibilitat i l'aprofitament proteic de les mongetes i d'altres llegums **es recomana combinar-ne el remull i la cocció amb la germinació i la fermentació**, tècniques que permeten disminuir la concentració de fitats.

En cas de tenir **flatulències** després de la seva ingesta, es recomana fer-ne cremes, coure-les prou o passar-les pel passa-puré.

La mongeta seca és un aliment poc periple degut a la seva baixa proporció d'aigua. D'aquesta manera es manté en òptimes condicions durant un any, tot i que es recomana **consumir-la abans de 8-9 mesos**. Cal conservar-la preferentment en recipients hermètics i en un lloc fresc, sec i protegit de la llum directa. Un cop cuita es pot **conservar entre 2 i 3 dies a la nevera** i és possible congelar-la per tal d'augmentar-ne el temps de conservació.

Es recomana consumir tota mena de **llegums entre 4 i 7 vegades a la setmana**.

Curiositats

La mongeta del ganxet es cultiva a municipis del Vallès Occidental, el Vallès Oriental, el Maresme i la Selva. El 2007 la Generalitat de Catalunya li va atorgar la **Denominació d'Origen Protegida** i el 2012 la Unió Europea en va **protegir la localització geogràfica**.

Crema de mongetes del ganxet

Ingredients per a 4 persones:

- 320 g de mongetes del ganxet seques
- Oli d'oliva verge
- 8 fulles de menta fresca
- Nou moscada en pols
- Sal iodada

Elaboració:

- Es posen en remull les mongetes seques amb aigua freda durant 10-12 hores.
- Es colen i es couen en una cassola amb aigua freda nova.
- o Un cop cuites s'escorren i es reserva una part de l'aigua de cocció.
- En un recipient petit, es posen una part de les fulles de menta fresca a macerar amb 8 cullerades soperes d'oli una mica calent. Es deixa reposar i es cola al cap d'una estona.
- En un recipient s'aboquen les mongetes cuites, una part del líquid de cocció, un pessic de sal i la nou moscada, i es tritura amb la batidora elèctrica fins a aconseguir una textura cremosa.
- Se serveix en bols individuals i s'amaneix amb un raig d'oli de menta i unes fulles de menta fresca. Bon profit!

Comprar i consumir productes locals té beneficis socials, mediambientals, econòmics i per a la salut!

- Genera **llocs de treball** al territori.
- Ecurça la **traçabilitat** dels productes.
- Recupera i manté el conreu de **varietats locals**.
- Redueix la despesa en **combustible** pel transport de productes i en minva la **importació**.
- Minimitza els **embalatges**.
- Provoca un **estalvi energètic**.
- Beneficia els **petits productors**.
- Promou l'**economia circular**.
- Afavoreix el consum de productes de **temporada**, collits en el punt de maduració.

La Diputació de Barcelona, amb els programes Xarxa Productes de la Terra, Parc a taula i BCN Smart Rural, dona suport a les petites empreses agroalimentàries de proximitat i a la cultura gastronòmica local.



Diputació
Barcelona

