

Mongeta Tendra

Phaseolus vulgaris.

La mongeta o fesol (de nom científic *Phaseolus vulgaris*) és la llavor o tavella (també bajoca o mongeta tendra o verda) de la mongetera (també bajoquera o fesolera). Pertany a la família de les Fabaceae o lleguminoses.



Beneficis nutricionals

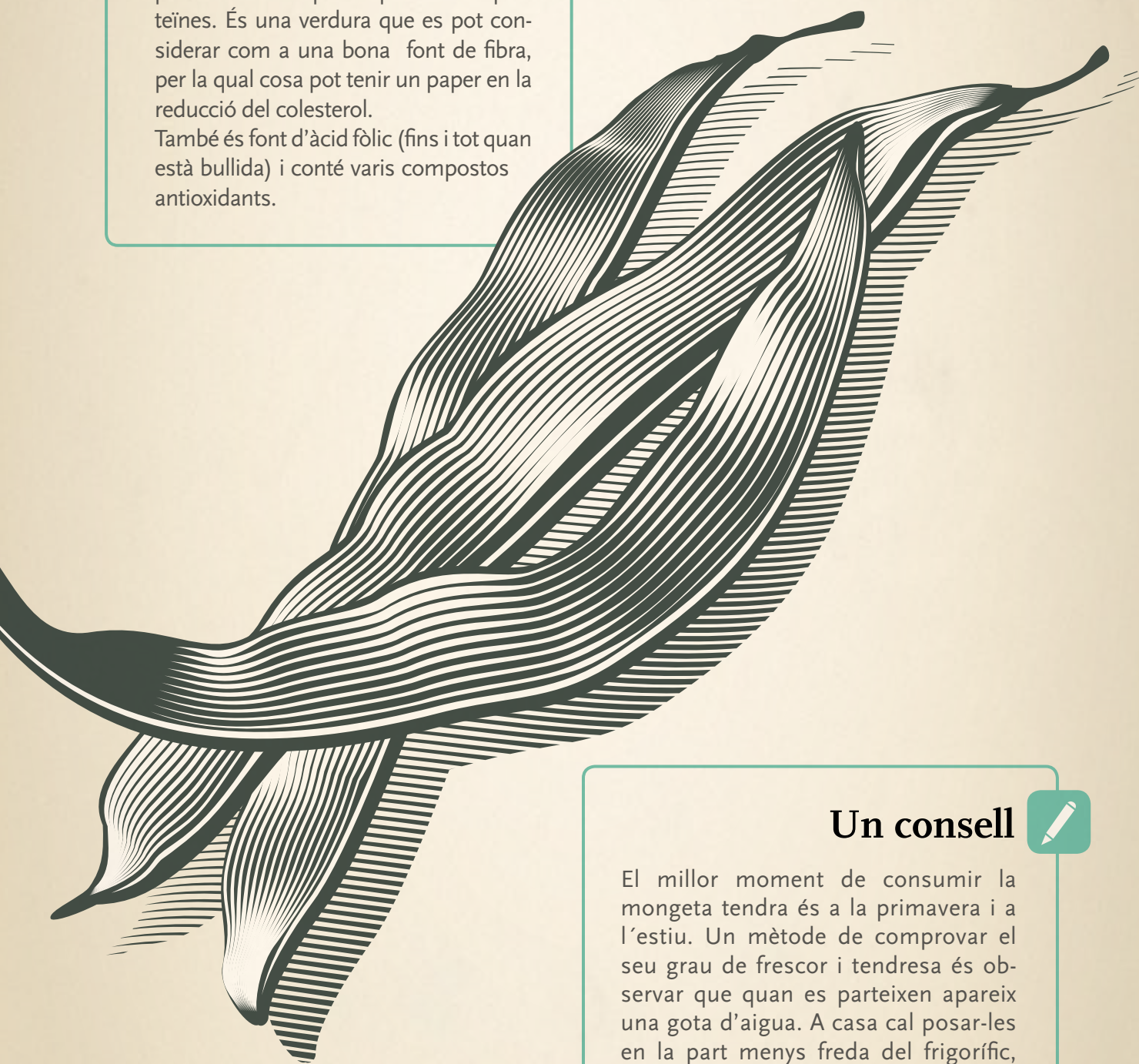
Les diferències de contingut nutricional respecte del producte sec rauen en l'elevat contingut d'aigua (90%) fet que redueix proporcionalment la concentració de les altres substàncies nutritives i per tant del valor calòric. Les mongetes tendres són un aliment amb una baixa aportació calòrica: menys de 30 calories per cada 100 grams. Aquest contingut calòric es deu a la presència d'hidrats de carboni, com el midó, que es troben concentrats en les llavors, així com a la presència d'una petita quantitat de proteïnes. És una verdura que es pot considerar com a una bona font de fibra, per la qual cosa pot tenir un paper en la reducció del colesterol.

També és font d'àcid fòlic (fins i tot quan està bullida) i conté varis compostos antioxidants.



Què es consumeix?

El fruit de la mongetera és una tavella que habitualment es cull tendra per al consum en fresc, (bajoca). Si es deixa madurar es pot collir la mongeta seca. La mongeta verda cal collir-la abans que la llavor sigui massa gran i el llegum massa fibrós.



Un consell



El millor moment de consumir la mongeta tendra és a la primavera i a l'estiu. Un mètode de comprovar el seu grau de frescor i tendresa és observar que quan es parteixen apareix una gota d'aigua. A casa cal posar-les en la part menys freda del frigorífic, dins d'una bossa de plàstic foradada per conservar-ne les qualitats.

El millor moment per consumir

Millor època de consum

GN

FB

MÇ

AB

MG

JN

JL

AG

ST

OC

NV

DS

Refrany

La bona mongeta vol aigua al matí i aigua en bullir.



Fals mite

Tots els vegetals estan plens de plaguicides perillosos.



Mongeta Tendra



Phaseolus vulgaris.



PAAS Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable



www.gencat.cat/salut/acsa/



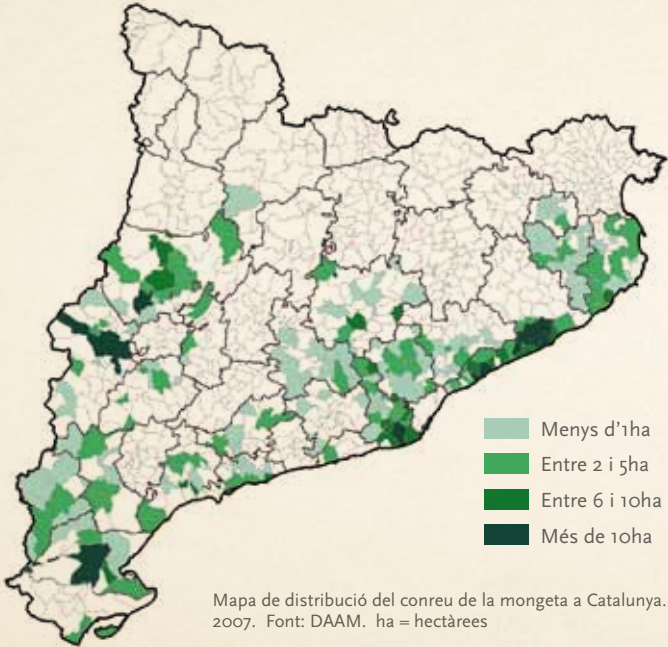
www.uniopagesos.org



www.alicia.cat

A Catalunya

Es creu que la mongeta tendra és originària d'Amèrica, concretament de Mèxic i Perú. Alguns historiadors, però, afirmen que procedeix de la Xina o de l'Índia. El que sí que se sap amb certesa és que es va començar a conrear cap a l'any 5000 a. de C. Tot i ser un dels primers aliments trobats en descobrir Amèrica, el seu consum com a verdura no va començar fins al segle XIX. Es poden plantar a partir del maig i durant tot l'estiu, segons sigui la temperatura. Per això la dita diu: *“Per la Mare de Déu Carmeta a sembrar la mongeta”* (16 de juliol). Hi ha varietats enfiladisses com la perona i la senyoreta i d'altres de mata baixa. A Catalunya es conrea arreu on hi ha disponibilitat d'aigua.



Mapa de distribució del conreu de la mongeta a Catalunya. 2007. Font: DAAM. ha = hectàrees



Al mercat

Les mongetes han de ser d'un color viu i brillant, de forma regular i no ser molt dures al tacte. Si la beina es doblega sense trencar-se vol dir que no està fresca, presentant un aspecte fluix i tou.



La recepta

Mongetes tendres amb romesco



Ingredients per a 4 persones:

- 1 kg de mongetes tendres tipus perona
 - Ametlles crues
 - Pebre i sal
 - Oli d'oliva verge
 - Vinagre de vi
- Per al romesco:
- 6-8 tomàquets madurs
 - 1 cabeça d'all
 - 2 llesques de pa del dia anterior
 - 2 nyores
 - Un grapat d'avellanes torrades
 - Julivert picat

Elaboració:

- Talleu les puntes de les mongetes i, un cop rentades, bulliu-les en aigua abundant i sal durant 10-12 minuts.
- Proveu-les de cocció i refredeu-les en aigua freda. Un cop ben escorregudes, talleu-les al llarg amb un ganivet. Reserveu-les.
- Per al romesco:
 1. Escaliveu els tomàquets i els alls. Peleu les avellanes.
 2. Fregiu el pa amb una mica d'oli a foc mitjà.
 3. Remulleu les nyores en aigua calenta i traieu-ne la polpa interior.
 4. En un morter, poseu els tomàquets pelats, la polpa d'all i la resta d'ingredients. Trinxeu-ho tot. Afegiu-hi sal, un raig de vinagre i aneu-hi afegint l'oli fins que vagi quedant una salsa no gaire espessa.
 5. Afegiu-hi el julivert i rectifiqueu-ho de sal i pebre.
- Barregueu les mongetes amb el romesco i serviu-ho.
- Talleu a làmines les ametlles crues i poseu-les pel damunt.

Observacions:

Si podeu, canvieu les ametlles crues per ametllons tendres.



“Algú ho havia de dir”



Cal desmitificar el fet que els vegetals són plens de plaguicides. Les plantes sanes proporcionen aliments sans. Si els productes que protegeixen a les plantes de malalties i plagues s'utilitzen amb cura i seguint la normativa de la Unió Europea (UE), els consumidors poden gaudir d'aliments nutritius sense témer als productes fitosanitaris. Les normes de la UE sobre plaguicides regulen de forma estricta “què, on i quant” i imposen uns límits sobre els residus que poden contenir la fruita, la verdura, els cereals i molts altres aliments, segurs. Cada any es comprova que les quantitats residuals presents als aliments estan lluny de representar un risc per a la salut.



Al juny

Quins altres productes de temporada podem consumir durant aquest mes de juny?

Verdures: carbassó, tomàquet i albergínia.
Fruïtes: albercoc, cirera picota, nespra i préssec.



Malbaratament O

Què puc fer si he comprat massa mongetes?

Si he comprat una quantitat massa gran de mongeta tendra, abans que es malmetin i vagin perdent totes les seves vitamines, recordeu que les podem congelar. És una opció molt senzilla i ràpida. Mentre poseu una olla amb aigua a bullir, renteu i talleu les mongetes a la mida que vulgueu. Quan l'aigua bulli les tireu a dins i feu un escaldat d'entre 2 i 3 minuts. Posteriorment, les escorrem i les posem a refredar sota l'aigua de l'aixeta. Un cop fredes, les posem sobre un drap de cuina net, per tal d'absorbir l'aigua que pot haver-hi quedat. Després les posem en una bossa o recipient per congelar, identificant el contingut i la data.