

Els sabors del món

Segona edició!



La mongeta blanca

Grup
d'aliments:
Proteics

La mongeta blanca té una funció energètica perquè és una bona font de carbohidrats (midons), el nutrient que ens dóna energia per a totes les activitats que fem. També té una funció estructural perquè aporta proteïnes que ajuden a la formació i al manteniment de teixits i ossos. Com qualsevol altre llegum, la combinació de mongetes blanques amb cereals (com el blat de moro, l'arròs, el pa, la pasta o el cuscús) aporta proteïnes d'alt valor biològic: aquesta combinació de proteïnes vegetals és equivalent a menjar un bistec!

La mongeta blanca i el conjunt de llegums en general són un dels plats estrella de la dieta mediterrània. Ens brinden una quantitat important de nutrients sense l'aportació de greixos. A part de carbohidrats i proteïnes, són una excel·lent font de fibra, mineral i vitamines.

És un dels aliments més antics que es coneixen. Les mongetes seques o fesols són presents en la gastronomia popular del vell i nou continent. Encara que hi ha varietats autòctones en els països mediterranis, és amb el descobriment d'Amèrica quan arriben a Europa a través de la península Ibèrica. Al principi es van utilitzar per a l'alimentació del bestiar. Però a poc a poc es van introduir a la cuina fins a esdevenir protagonistes de molts plats tradicionals.



Entre fogons

A Catalunya, les mongetes, habitualment van acompanyades de botifarra; a la zona de Castella es fan amb botifarrons i en molts països se serveixen acompanyades amb arròs. Les mongetes es poden fer estofades; en aquest cas tots els ingredients es posen en cru i es couen al mateix temps, o guisades, afegint-hi un sofregit una mica abans que les mongetes es couguin. Una manera molt actual de consumir-les és en amanida. També es poden saltar amb bolets o acompanyar de gambes o musclos. A països de Llatinoamèrica es preparen postres a base de diferents llegums, i també a Àsia, on s'usen com a farciment per a pastes dolces.



Rica en:

midons, proteïna, fibra, àcid fòlic, ferro i calci

Aliments similars:

cigrons, lleties, faves, fesols i altres llegums

Sabies que...

en castellà
de la «mongeta»
se'n pot dir «judía, frijol,
poroto, habichuela
o alubia»?

Organitza:



LA FORÇA ÉS LA SUMA DE TOTS

Amb la col·laboració de:



Ajuntament
de Santa Coloma
de Gramenet



CONSORCI PER A
LA NORMALITZACIÓ
LINGÜÍSTICA

