



Els sabors del món

4a edició

10#

Caragirat o fesolet

(Vigna unguiculata (L.) Walp. subsp. sesquipedalis (L.) Verdc.)

Parts consumides: tavelles tendres, llavors

Descripció

Planta de la família de les papilionàcies, semblant a una mongetera menuda, de llegums llargs i cilíndrics, cultivada per a l'alimentació humana i com a farratgera. És una de les lleguminoses cultivades més importants de les zones tropicals i subtropicals semiàrides.

Està estesa per Àsia, Àfrica (d'on sembla originària), sud d'Europa i Amèrica Central i del Sud. Una característica distintiva

d'aquesta planta és tenir les tavelles molt llargues i primes (fins a mig metre de llargada).

És una espècie tolerant a la secada i a la calor i s'adapta millor que altres cultius de lleguminoses als llocs càlids i secs. També fa la fixació del nitrogen pels seus nòduls de les arrels i creix bé en sòls pobres amb més del 85 % de sorra i menys del 0,2 % de matèria orgànica i baixos nivells de fòsfor. A més, tolera l'ombra i per tant és compatible amb el conreu associat amb moresc, mill, sorgo, canya de sucre i cotó. Això el fa un conreu important en l'economia de subsistència de la sabana seca i l'Àfrica subsahariana.

Entre fogons

Hi ha moltes formes de preparar aquests llegums. Pel que fa a les tavelles, es poden menjar crues o cuinar com si fossin mongetes tendres ja siguin saltades, bullides o en truita. Un cop la tavella madura, els fesols també es poden cuinar com si es tractessin de mongetes seques.



Origen geogràfic:
: Àfrica
occidental
i central

Ric en:

Proteïnes, vitamina A, B1, B2, ferro, fòsfor, seleni, molibdè i potassi i una molt bona font de vitamina C, àcid fòlic, magnesi i manganès.

Aliments similars

Mongetes i pèsols

Sabies que...

Les tavelles d'aquesta espècie poden estar llestes per collir tan sols 60 dies després de ser plantades, i un cop madures, les llavors es poden menjar de manera similar a les mongetes seques?

Organitza:

**FONDO
COMERC**

Amb la col·laboració de:



Generalitat de Catalunya
Departament de Cultura

Diputació
Barcelona
xarxa de municipis



Consorci de Recerca i Innovació Tecnològica
Universitat de Barcelona

