

Llobí o tramús

3#

(*Lupinus albus* L. , lleguminoses o fabàcies)

Descripció

Llobí, tramús, tramús blanc, *txotxo*, llobí blanc o llupí blanc són alguns dels noms que rep aquesta planta i el seu fruit que és un llegum de consum popular. El nom tramús, en plural tramussos —molt usat a València i Catalunya—, deriva de l'àrab *at-turmus* que, a la vegada, prové del grec θέρμος. De vegades, el nom castellà *almorta* és aplicat al llobí erròniament ja que aquest nom correspon a la guixa (*Lathyrus sativus*), una altra espècie de planta comestible.

És una planta herbàcia anual que pot arribar al mig metre d'alçada. Les seves fulles són petites i palmades, formades per entre cinc i setze folíols segons l'espècie i lleugerament piloses. A la primavera treu unes flors d'olor agradable, blanques o blavoses, en forma de papallona, disposades en llargues espigues i que poden tenir fins a un pam de longitud. El fruit que creix en forma de beines verdes, com les mongetes, les faves i els pèsols, conté grans rodons, de color groc i de gairebé un centímetre de diàmetre. Com a lleguminosa conreada, el tramús té una importància secundària.

Parts consumides: la llavor (grana)



Entre bogons



En algunes cultures mediterrànies com, per exemple, als Països Catalans, a Portugal i Itàlia, les persones en mengen el gra cuit que, de vegades, es ven en paradetes com a llaminadura o s'ofereix als bars populars per acompanyar el vi o la cervesa. A la península Ibèrica es venen ja cuïts, en bossetes, als supermercats. Una manera tradicional de preparar-lo és macerat en una barreja d'oli d'oliva (*Olea europaea*), vinagre, pebrot (*Capsicum annuum*), all (*Allium sativum*) i julivert (*Petroselinum crispum*) o simplement macerats en aigua amb sal (*salmorra*).

Aliments similars:

soia (*Glycine max*), mongeta tendra i seca (*Phaseolus vulgaris*), cigró (*Cicer arietinum*), llentia (*Lens culinaris*) i d'altres llegums.

Rica en:

el llobí és ric en proteïnes, fibra alimentària, àcids grassos, vitamina B1, àcid fòlic, magnesi, fòsfor, coure, manganès i cobalt.

Origen geogràfic

PRÒXIM ORIENT



Sabies que...

els tramussos salvatges contenen alcaloides d'efecte neurotòxic?
Aquest efecte només es produeix si es menja el gra en sec, en força quantitat i durant molt de temps.
El seu consum en la forma tradicional, després de posar-los en remull durant més de dotze hores, no suposa cap perill per a la salut.

Organitza:

FONDO
COMERÇ

Amb la col·laboració de:



Ajuntament
de Santa Coloma
de Gramenet



CONSEJO REGULADOR DE LA NORMALIZACIÓN LINGÜÍSTICA



UNIVERSITAT DE
BARCELONA



BBVA CX

