

Mongeta azuki

4#

(*Vigna angularis* (Willd.) Ohwi & H. Ohashi, lleguminoses o fabàcies)

Descripció

La mongetera azuki és una espècie de planta anual enfiladissa que pot arribar a tenir una alçària de 20 m. Té les fulles trifoliolades, fa unes flors de color groc pàl·lid i unes tavelles llargues i primes. Les llavors solen ser de color vermell terrós però, també, n'hi ha de blanques, grogues, marrons, negres i amb taques.

Aquest llegum, considerat d'origen relativament recent, es cultiva molt a l'Àsia oriental i l'Himàlaia per les seves llavors que fan uns 5 mm de llargada. Els noms populars *hongdou* i *chidou*, en xinès, signifiquen mongeta vermella ja que aquest és el color que predomina en les varietats xineses. Es creu que aquesta espècie primer va ser domesticada a l'Himàlaia. A Corea i al nord-est de la Xina es va conrear després de l'any 1.000 de la nostra era. Més tard va ser portada al Japó, on s'ha acabat convertint en el segon llegum més popular, després de la soia (*Glycine max*).

Parts consumides: la llavor (grana)



Entre bogons



En la gastronomia asiàtica (i en menor grau l'africana) aquesta mongeta es menja sovint endolcida. La pasta bullida de les llavors amb sucre, es diu *sarashi-an* i és un ingredient molt comú. També és freqüent afegir diferents sabors a la pasta de mongeta com ara la castanya (*Castanea spp.*), utilitzada en gran varietat de plats i postres asiàtics (i alguns d'africans), gelats i begudes carbonatades. De vegades, també es mengen les llavors germinades en amanides i altres plats i, les llavors bullides, amb arròs i d'altres acompanyaments.

Aliments similars:

cigró (*Cicer arietinum*),
llentia (*Lens culinaris*),
mongeta xinesa
(*Vigna radiata*),
mongeta mungo
(*Vigna mungo*),
soia (*Glycine max*)
i d'altres llegums.

Rica en:

la mongeta azuki és rica en
proteïnes, fibra alimentària
i altres carbohidrats
complexos, àcid fòlic,
magnesi, fòsfor, potassi, zinc,
coure i manganès.

Origen geogràfic

PRIMERAMENT
A L'HIMÀLAIA,
DES D'ON VA
ESTENDRE'S
CAP A LA XINA
I EL JAPÓ.



Sabies que...

tradicionalment al Japó cuinen el sekihan,
un arròs glutinós amb mongeta azuki,
que es menja en celebracions especials
com ara aniversaris i casaments?
Això fa que l'expressió 'menjar sekihan',
en aquest país del Pacífic, hagi adquirit
el significat de celebrar.

Organitza:

FONDO
COMERC

Amb la col·laboració de:



Ajuntament
de Santa Coloma
de Gramenet



CONSORCI PER A
LA NORMALITZACIÓ
LINGÜÍSTICA



UNIVERSITAT
BARCELONA



BBVA CX



INSTITUT
BOTÀNIC
DE BARCELONA