

Mongeta xinesa

8#

(*Vigna radiata* (L.) R.Wilczek; lleguminoses o fabàcies)

Descripció

Es tracta d'una planta herbàcia anual, erecta i voluble que pot fer fins a un metre d'alçada. Les tiges són piloses i les flors, amb cinc pètals de color groc, s'agrupen en inflorescències. Les tavelles que també són piloses, fan de 4 a 10 cm de llarg i contenen de 7 a 20 llavors de la mida d'un pèsol petit, de color verd fosc tot i que, de vegades, poden ser grogues o d'un color negre brillant. Les llavors són tan petites que, un cop seques, un miler d'elles no pesen més de 50 grams.

És una de les espècies que, recentment, ha passat del gènere *Phaseolus* al *Vigna* i que sovint, encara, es cita com *Phaseolus aureus* o *Phaseolus radiatus*. La mongeta xinesa es pot utilitzar com a cultiu de cobertura abans o després del conreu de cereals i produeix un adob de molt bona qualitat. Com d'altres lleguminoses, aquesta planta fixa el nitrogen atmosfèric al sòl, enriquint-lo d'aquest nutrient limitat per a la majoria de les plantes. Aquesta espècie no s'ha de confondre amb la mongeta mungo (*Vigna mungo*), que té les llavors molt similars tot i que, generalment, són de color negre.

Parts consumides: les llavors i els seus germinats



Entre bogons



Les mongetes xineses es fan servir en la gastronomia xinesa i en moltes altres cuines asiàtiques com la iraniana, la pakistanesa, l'índia, la birmana, la tailandesa, la malaia, la taiwanesa, la filipina, la coreana i la japonesa. Les llavors es poden cuinar en forma similar a la d'altres llegums, acompanyant verdures o carns. El midó d'aquestes mongetes serveix també per fer uns fideus transparents i amb les llavors se'n fan farines i postres. Els germinats de les llavors, de gran importància a la cuina oriental, també es mengen i són tant o més consumits que els de la soia (*Glycine max*).

Aliments similars:

mongeta azuki (*Vigna angularis*), mongeta mungo (*Vigna mungo*), cigrò (*Cicer arietinum*), mongeta tendra i seca (*Phaseolus vulgaris*), soia (*Glycine max*), llentia (*Lens culinaris*) i d'altres llegums.

Rica en:

la llavor de la mongeta xinesa és rica en proteïnes, fibra alimentària, vitamina B1, àcid fòlic, ferro, magnesi, fòsfor, potassi, coure i manganès. Un cop germinada, la llavor també és rica en sodi i, en menor grau, en els nutrients presents a les llavors sense germinar.

Origen geogràfic

PRIMERAMENT
AL SUBCONTINENT
INDI, DES D'ON
ES VA ESTENDRE
CAP AL SUD-EST
ASIÀTIC.



Sabies que...

la mongeta xinesa ha estat cultivada a l'Àsia al llarg de més de 3.500 anys i és un dels llegums més consumits en aquest continent junt amb la soia (*Glycine max*) i la mongeta azuki (*Vigna angularis*)?

Organitza:



Amb la col·laboració de:



Ajuntament
de Santa Coloma
de Gramenet



CONSORCI PER A
LA NORMALITZACIÓ
LINGÜÍSTICA



UNIVERSITAT DE
BARCELONA



BBVA CX

