



PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández
Cuiner

@ WWW.CUINANT.COM
✉ parlemdecuina@hotmail.com

Els llegums

Sempre han estat molt presents dins el receptari i la cultura popular de Mallorca, a més tenen un alt contingut en nutrients

La mongetera vermella, fesolera vermella o fesol fava de Sóller (*Phaseolus coccineus*) és una espècie del gènere de les mongetes, (*Phaseolus* dins la família fabàcia) el nom comú és pel fet que moltes de les seves varietats tenen les flors vermelles i les llavors multicolors, però algunes varietats tenen tant les flors com les llavors blanques. En anglès també es coneixen com a *Butter Bean*.

Les llegums sempre han estat molts presents dins el receptari i la cultura popular. El seu alt contingut en nutrients i sobre tot la seva facilitat de conservació en sec han contribuït a n'això. Madò Coloma en el seu llibre les fa cuinades amb salsa de tomàtiga, salsa tàrtara o salsa de tomàtiga. (*Cocina selecta mallorquina* pàgines 93-94) i fins hi tot l'arxiduc al *Die Balearen* ens conta que les terres de conreu de lleguminoses a la nostra illa arribaven a les 12.340 hectàrees, essent les faves, guixes, ciurons, pxíxols i llenties les més cultivades.

L'arxiduc també diu que la gent del camp principalment es nodria de pa,

faves i guixes. Tot això formava una de les fonts principals d'alimentació a la pagesia. Els fessols també eren consumits en abundància, en canvi les llenties i el ciurons tenien poca acceptació.

Cal a dir que els usos principals dels llegums quasi sempre parteixen de les llegums dessecades, malgrat que algunes són utilitzades en 'fresc'. I és que és inevitable preparar un receptari amb menús variats i no incloure llegums com un dels ingredients principals, en qualsevol de les seves varietats. Abans d'entrar a la cuina farem un petit repàs per les seves propietats organolèptiques:

El seu contingut en proteïna oscil·la, depenent de l'espècie de llegum, des dels 36gr. per cada 100gr. de la soja, una de les llegums més proteïques, als 1,83gr. per cada 100gr. de les mongetes verdes. Si bé, aquesta proteïna no en tots els casos és completa, ja que no contindria tots els aminoàcids essencials, com en el cas de la carn, que tot i contenint menys quantitat de proteïna és de gran valor.

Per a que aquesta proteïna vegetal sigui completa n'hi ha prou amb acompanyar-la d'una ració d'ingesta de cereal integral durant el dia (no cal que sigui durant el mateix menjar) per així completar els aminoàcids essencials i fer que la proteïna es converteixi en completa, a l'igual que la de la carn.

Els llegums són baixos en greix i rics en fibra soluble. Són una bona opció a l'hora de reduir el colesterol i ajudar a controlar el sucre en la sang.

Engreixen els llegums?

Tot i la falsa creença que els llegums engreixen, s'ha demostrat que els llegums ajuden a combatre l'obesitat. Estem davant d'un aliment ric en nutrients, amb una escassa aportació de greix, al voltant del 3%. Per tant, no engreixa tant en si el llegum com el amb què les cuinem. De fet, una bona escudella fresca de verdura i llegum és una bona opció per llevar la gana de forma saludable sense haver de comptar calories.

Com les cuinam?

Com ja he dit, podem partir de llegums fresques i llegums seques. Fresques: són els fruits i llavors no madurs de les plantes lleguminoses. Como es consumeixen en el moment de collir o pocs dies després, admeten tot tipus de cocció.

Molt adequades per a escudelles, arrosos o guarnicions. Coccions ràpides.

Seques: són les llavors seques, netes, sanes i separades de la beina. Adequades per a cuinats més llargs com aguiats o semblants. Una cosa sí que s'ha de tenir en compte amb les llegums seques i és la rehidratació.

Rehidratació: És el procés pel qual les llegums seques absorbeixen la humitat que han perdut de forma natural (exposició al sol) o artificial (deshidratació mecànica). En cuina, les llegums seques més utilitzades són mongetes, ciurons, i llenties, ja que les faves o els pèsols es solen emprar frescs (natural o congelats), la soja està poc introduïda a la nostra cuina i el tramús s'empra com a aperitiu.

A causa dels avenços en l'agricultura i l'augment i millora de la qualitat de les llavors, les llenties no necessiten rehidratació abans de cuinar-les. Les llegums es posaran en remull almenys 12 hores, en abundant aigua freda. No obstant això els ciurons igual, però l'aigua tèbia. Un cop rehidratades ja podem passar a cuinar-les i com a norma general, la cocció requereix que l'aigua ja sigui calenta al moment d'afegir-hi les llegums i el bull ha d'esser continuat (però no fort), per evitar l'encallament (enduriment).

Però si bé no és rellevant degut a tots els beneficis que ens aporten, sí que hem de tenir en compte alguns aspectes especials en el consum de llegums.

Difícil digestió: Si bé el procés de cuinat ajuda en la mateixa, com més cuinades les tinguem millor les digerirà nostre organisme. Per això els cuinats amb llegums solen dur coccions llargues i lentes.

Vull aprofitar per a convidar-vos a una nova sessió dels tallers de l'Hort a la Cuina que farem el proper 19 de setembre al jardí Botànic. Tallers que haguérem de suspendre per la situació actual. Esperam retrobar-nos de nou i gaudir d'una bona estona de cuina junts.

Ja sigui cuinades de forma tradicional, guarnicions, patés i mousses, saltejades amb verdures, acompanyant un plat de puré de patata, en forma d'hamburguesa o en crema, fer a fer *dipping* untant uns crudités, en fresques amanides ...; cigrons, fessols, llenties, soja o mongetes no han de faltar en la nostra dieta.

CUINA DE TEMPORADA:

Escudella fresca

INGREDIENTS PER A 5 PERSONES

- 1kg de mongetes i altres llegums tendres
- patates
- 2 ossos de cuixot salat
- Alguns carabassons
- 1 ceba gran
- 5 tomàtigs ben madures
- Un grapat de moradux
- 2 litres d'aigua
- pebre bord dolç
- oli d'oliva verge
- sal
- Una fulla de llorer

Pel farcit

- En una olla (millor si és de fang) posam oli a foc fluix. Afegim els ossos de cuixot i la ceba ben picada, i ho feim coure lentament fins que la ceba quedi ben ofegada.
- Quan la ceba comenci a transparentar hi afegim una mica de pebre bord vermell i enseguida la tomàtiga que haurem passat pel rallador.
- Ho posam bé de sal i remenam bé, deixant que es confiti.
- Tiram les patates i els carabassons tallats a daus. Afegim també les mongetes, i les altres llegums que tinguem, el llorer i un manat de moradux (fermadet amb un fil de cotó).
- Finalment, afegim aigua en abundància (en aquest cas dos litres, però millor posar poca aigua per no perdre sabor la nostra elaboració. L'anirem afegim segons veiem). Tapam l'olla i deixam coure a foc lent uns 20 minuts.



ESCOLA DE CUINA:

- Evitem afegir bicarbonat a l'aigua de la rehidratació del llegums ja que, encara que accelera el procés d'estovat de la llavor, facilita també la pèrdua de vitamines.
- La quantitat d'aigua ha de ser 4 vegades superior al volum de les llegums.
- Els complementos obligats en la cocció dels llegums són: greixos (cuixot salat, botifarró, xulla, oli), condiments frescs i secs (ceba, all, tomàtiga, pebre vermell, llorer), i elements proteïcs.
- A l'hora de cuinar-les és aconsellable afegir comí, llorer o uns trossos d'alga kombu per d'aquesta manera disminuir les possibles flatulències.
- Diuen que el recomanable són 3 racions de llegums a la setmana com a mínim.
- Provau de combinar diferents tipus de cremes de llegums entre elles.
- Jo sempre hi poso un poc de sobrassada quan faig llegums.