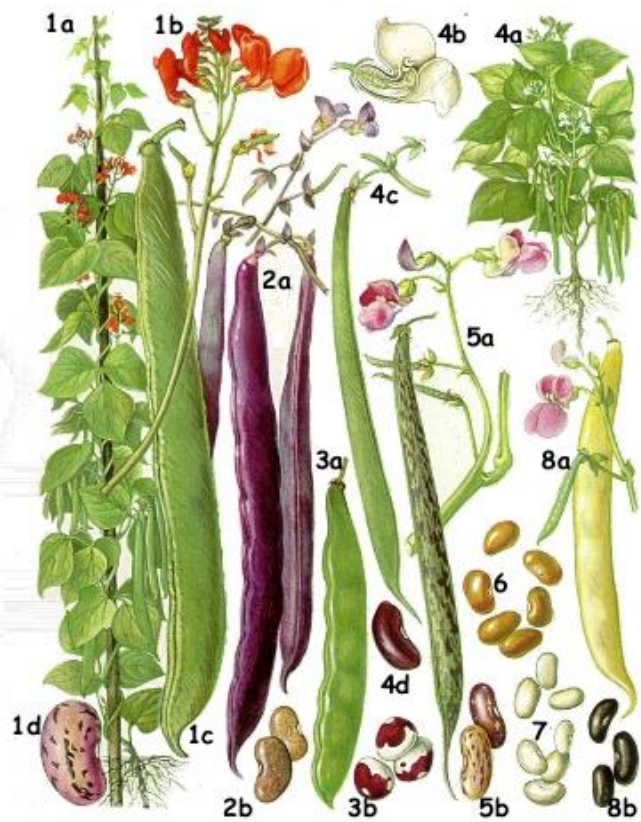


# Fesol fava i altres lleguminoses



TALLERS “DE L’HORT A LA CUINA”

Impartit per:

**Llorenç Payeras Capellà i Juan Antonio Fernandez Vila**

Cofinançat per: *Fons de Garantia Agrària i Pesquera de les Illes Balears (FOGAIBA)*

Jardí Botànic de Sóller, 19 de setembre de 2020

# LES LLEGUMINOSSES

Amb Llorenç Payeras

## 1. Classificació taxonòmica

Regne: *Plantae*

Divisió: *Tracheophyta* (Subdiv. *Spermatophytina*)

Classe: *Magnoliopsida*

Orde: *Fabales*

Família: *Fabaceae* (*Leguminosae*)

Les lleguminoses constitueixen la tercera família més nombrosa de les Angiospermes, després de les Orquidàcies i les Asteràcies, i la segona, només precedida de les Poàcies, en termes d'importància econòmica i agrícola.

Les lleguminoses es divideixen en tres subfamílies: **Cesalpiniàcies** (*Cesalpiaceae*), **Mimosàcies** (*Mimosaceae*) i **Papilonàcies o Fabàcies** (*Papilionaceae* o *Fabaceae*). No obstant el debat taxonòmic persisteix.

Dins la família de les lleguminoses estan relacionats més de 1.200 gèneres, dels quals 181 descrits a Europa i 158 citats a Espanya. El nombre d'espècies de la família es de quasi 20.000.

## 2. Fixadores de nitrogen

Les lleguminoses es caracteritzen per ser fixadores de Nitrogen (N). A les seves arrels es formen uns nòduls, que contenen bacteries del gènere *Rhizobium*, amb capacitat de fixar nitrogen atmosfèric i transformar-lo en producte nitrogenat aprofitable per a la planta.

Les lleguminoses tenen un gran potencial per subministrar una part significativa del nitrogen necessari per la moderna agricultura i proporciona sostenibilitat als sistemes agrícoles.

El 1888, Beijerinck va descobrir que *Rhizobium* era capaç de fixar el N atmosfèric a través de les arrels. La quantitat de N fixada per les lleguminoses varia en funció de l'espècie i de les tècniques de cultiu. Una quantitat de N residual queda al sol, i ho pot aprofitar el següent cultiu. La màxima contribució a l'aportació de N, és que són enterrades com adob verd i permeten reduir la quantitat de fertilitzant al sòl.

## 3. Historia del cultiu

Les llegums han estat cultivades des dels primers moments del Neolític. S'han trobat evidències en els restes prehistòrics de diferents cultures arreu del món.

El nom de lleguminoses no apareix en la transmissió escrita fins a 1611.

Les cultures clàssiques grecs i romans, empraven llegum en la seva alimentació i en la del bestiar.

Actualment es cultiven amb normalitat 26 espècies de lleguminoses. Aquesta quantitat fou àmpliament superada en el passat. L'empobriment actual del nombre d'espècies de lleguminoses és un reflex del que passa en tots els grups botànics en l'agricultura moderna.

La Conca Mediterrània és el centre d'origen i àrea de diversificació i dispersió d'un gran nombre de llegums de gra, com ciurons, llenties, faves, pèsols, veces, guixes,... i també d'importants llegums farratgeres com el trebol subterrani o algunes espècies del gènere *Medicago* (alfals). També algunes espècies arbòries com el garrover.

Altres llegums emprades amb gran quantitat tenen orígens forans com diferents *Phaseolus*, el cacauet, el gènere *Vigna* o la soja.

## ALGUNES LLEGUMINOSES TRADICIONALS DE MALLORCA

### ***Phaseolus vulgaris* L. (mongeta)**

El gènere *Phaseolus* agrupa a multitud d'espècies, de les que tan sols 5 han estat domesticades. Sols *P. vulgaris* ocupa més del 85 % de la superfície mundial dedicada a aquest cultiu. És una planta originària de la regió meso americana i andina. Es va portar a Europa pels espanyols en el segle XVI. La Península Ibèrica està considerada un centre secundari de diversificació. Primer s'introduïren espècies de gra petit i llavors arribaren de gra gros de la regió andina, i es distribuïren pel nord de la península principalment. El cultiu tradicional donà lloc a cultivars de tipus entremig de bona qualitat.

Aprofitament: en gra sec; en verd o tendres, abans de començar la maduració del gra; en gra fresc; i en conserva (indústria).

Les principals varietats tradicionals són:

Mongeta de la Reina blanca
Mongeta morada
Mongeta de Careta roja
Mongeta Rossa
Mongeta de Confit
Mongeta de Pasta Reial
Mongeta de Careta rossa
Mongeta de Ronyó
Mongeta de la Reina
Mongeta de cervell
Mongeta curta
Mongeta blanca de Sa Pobla

Mongeta de Careta negra
Mongeta de Ganxet
Mongeta de cera
Mongeta tendra blanca
Mongeta tendra beig
Mongeta blanca
Mongeta negra
Llegum ras
Mongeta Rossa rodona
Mongeta de Pasta Reial
Mongeta de confit

### ***Phaseolus lunatus* L. (fesol fava)**

Espècie originària del centre i del sud d'Amèrica. En el s XVI, començà a cultivar-se a Europa i Àsia.

A Espanya, aquesta es cultiva C.A. Valenciana, on el gra tendra s'anomena *Garrofó*, i és un ingredient indispensable de la tradicional paella valenciana. A les illes Balears, també es cultiva de manera residual, només a Sóller es mantén el cultiu minoritari, anomenat fesol fava de Sóller.

### ***Cicer arietinum* L. (ciuró)**

No està encara tancada la investigació de l'origen silvestre d'aquesta espècie. Tampoc el lloc d'origen, tot i que s'intueix que és originària del sud d'Àsia i part oriental de la Mediterrània. Des d'antic ha estat un cultiu ben arrelat en totes les parts de la Mediterrània, i entra dins les gastronomies locals amb cereta rellevància.

Columel·la en el segle II descriu el cultiu de ciurons blancs, vermells i negres. Actualment només es cultiven pel consum humà, els blancs. A Mallorca es cultiva una varietat pròpia, el *ciuró mallorquí*, blanc i petit, és molt gustós.

### **Lens culinaris, Medik. (llentia)**

Les llenties són una de les llegums més antigues, originaries d'Àsia Menor.

Poden presentar una considerable variació en quant a formes i colors. Aquesta variabilitat de tipus dona lloc a una classificació varietal. Les llenties mediterrànies solen ser més grosses i de menor contingut de proteïna.

A Mallorca, no es cultiva, però si que tenim una varietat antiga, de bona qualitat organolèptica.

### **Vicia faba L. (faves)**

La fava és una lleguminosa original de l'Orient Pròxim.

Es divideix en dues subespècies botàniques: *V. faba* subsp. *paucijuga*, i *V. faba* subsp. *faba*. D'aquest segon taxó, es poden considerar 3 tipus botànics: el 'major' (faves grosses, que també serveixen per consum tendre); 'equina' (més petites) i el tipus 'minor' (més petites i hexagonals).

A Mallorca tenim diverses varietats del tipus 'major' i una del tipus 'equina', el favó.

### **Pisum sativum L. (pèsol, xítzol o xítzero)**

Es tracta d'una planta procedent del pròxim orient, i s'ha cultivat a Europa des de l'edat de bronze. Va ser l'espècie que va emprar el frare Mendel per fer les primeres proves i estimacions sobre l'herència del caràcters, obrint una línia d'estudi de la genètica que perdura encara.

El consum majoritari és el del gra verd, i en manco quantitat el pèsol sec.

Una subespècie també cultivada a Mallorca és el *Pisum sativum* subsp. *arvense* (L.) Asch. & Graebn. anomenat aquí **pèsol d'oli**. Es consumeix molt tendre i s'aprofita en forma de beina sense esflorar quan aquesta és molt tendre. És un cultiu poc estes i quasi desaparegut a nivell comercial.

### **Lathyrus sativus L. (guixes)**

Originaria del sud d'Europa i nord d'Àfrica. La riquesa en les nominacions que rep a la zona mediterrània, indica que en el passat fou una espècie molt cultivada. És un cultiu molt rústic, amb elevada resistència a la sequera i adaptat a sols pobres i calcaris.

Les guixes tenen un alt contingut en proteïnes, del ordre de 25 %. Però poden causar en l'alimentació humana intoxicació crònica (**latirisme**) si el seu consum és abundant. Les de flor blava són més riques en neurotòxics (que s'acumulen al sistema nerviós) que les de flor blanca. L'actual Código Alimentario Español, en prohibeix el seu consum. Tot hi així, forma part de la gastronomia de l'estat, i ha estat en moltes èpoques el principal recurs per pal·liar les èpoques de fam. A Mallorca s'han cultivat unes quantes varietats, i darrerament s'han emprat en alimentació animal.

### **Vigna unguiculata (L.) Walp. (fesolí)**

Abans de l'arribada de les mongetes (*Phaseolus* spp.) a Europa era freqüent el cultiu d'una lleguminosa del gènere *Vigna*, d'origen afro-asiàtic, que anaren lligades a l'agricultura àrab. El centre de diversitat de l'espècie es troba a l'oest d'Àfrica. A Amèrica del sud, on és molt apreciada, fou introduïda pels espanyols i portuguesos.

A Mallorca es coneixen diversos tipus varietals, alguns d'ells molt escassos.

### **Lablab purpureus (L.) Sweet. (fesol de cera)**

És una espècie nativa d'Àsia, de cultiu esporàdic, poc coneguda. Només es troba en horts casolans i de consum propi.

A la zona d'origen és una planta perenne, però aquí es cultiva com anual. Les bajoques són curtes però molt amples, amb llavors de forma el·líptica ovoidal. El gra és de color negre amb una gran cella blanca.

Es poden consumir les bajoques verdes i el gra sec, com si fossin mongetes.

### **Arachis hypogaea L. (cacauet)**

El gènere *Arachis* és originari de Brasil, des d'aquí els portuguesos l'escamparen per tot el món, principalment per Àfrica.

El cacauet és una planta anual. Una vegada fertilitzada la flor, i passats 14 dies, s'enterra a una profunditat de 3 a 8 cm, i així forma un carpòfor on maduren les llavors. Aquests grans poden tenir formes i colors variats segons el cultivar. És una espècie autògama, per això els encreuaments espontanis solen ser escassos.

Molt apreciada pel seu alt contingut de greix i excel·lent sabor. El principal aprofitament mundial es l'extracció d'oli, també derivats greixosos. A Sa pobla és cultiva un tipus de cacauet de beina llarga, gra menut i molt gustós.

### **Glycyrrhiza glabra L. (regalèssia)**

El nom del gènere *Glycyrrhiza* al que pertany la regalèssia, deriva del grec: RHIZA que significa arrel i GLYKS, que significa dolç.

Originària de l'Europa Mediterrània i d'Àsia Menor. És un dels condiments més antics. L'arrel té un gust anisat i agredolç. S'extreu un suc amb cert valor medicinal, el **regalim**. Antitusiu i expectorant.

També com a saboritzant s'empra en la cervesa negra i en el tabac.

Actualment a Mallorca el seu cultiu és raríssim, sempre per autoconsum, però es pot trobar naturalitzat en certes zones.

# TALLER DE CUINA

Amb **Juan A. Fernández**  
[parlemdecuina@hotmail.com](mailto:parlemdecuina@hotmail.com)

## INTRODUCCIÓ

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

Els llegums sempre han estat molts presents dins el receptari i la cultura popular. El seu al contingut en nutrients i sobretot la seva facilitat de conservació en sec han contribuït a això. Madò Coloma les fa cuinats amb salsa tàrtara o salsa de tomàtiga. (*Cocina selecta mallorquina* pàgines 93-94-17<sup>a</sup> Edició). Fins i tot l'Arxiduc Lluís Salvador, en el *Die Balearen* conta que les terres de conreu de lleguminoses a la nostra illa arribaven a les 12.340 Ha essent les faves, guixes, ciurons, xíxols i lleties 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 fesols també eren consumits en abundància, en canvi les lleties i el ciurons tenien poca acceptació. Cal a dir que els usos principals dels llegums quasi sempre parteixen dels llegums dessecats, malgrat que alguns són utilitzats en "fresc". I es que, és inevitable preparar un receptari amb menús variats i no incloure llegums com un dels ingredients principals, en qualsevol de les seves varietats.

### Propietats organolèptiques:

- El seu contingut en proteïna oscil·la, depenent de l'espècie de llegum, des dels 36g per cada 100g de la soja, una de les llegums més proteïques, als 1,83g per cada 100g de les mongetes verdes.
- Aquesta proteïna no en tots els casos és completa, ja que no contindria tots els aminoàcids essencials, com en el cas de la carn, però ens aporta una proteïna de gran valor.
- Perquè 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.
- 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 sang.

## Engreixen els llegums?

Tot i la falsa creença que de 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 de el 3%. Per tant, no engreixa tant en si el llegum, com amb el què el cuinam. De fet, una bona escudella fresca de verdura i llegum és una bona opció per llevar sa gana de forma saludable sense haver de comptar calories.

## Com els cuinam?

- **Llegums frescs:** són els fruits i llavors no madurs de les plantes lleguminoses. Com que es consumeixen en el moment de collir o pocs dies després, admeten tot tipus de cocció. Molt adequats per a escudelles, arrossos o guarnicions. Coccions ràpides.
- **Llegums secs:** 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 els llegums secs i és la rehidratació.
  - **Rehidratació:** és el procés pel qual els llegums secs absorbeixen la humitat que han perdut de forma natural (exposició al sol) o artificial (deshidratació mecànica). En cuina, els llegums secs més utilitzats són mongetes, ciurons, i lleties, ja que faves o pèsols es solen emprar frescs (naturals o congelats), la soja està poc introduïda en 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 lleties no necessiten rehidratació abans de cuinar-les. Els llegums es posaran en remull almenys 12 hores, en abundant aigua freda. No obstant els ciurons igual, però amb l'aigua tèbia.  
Un cop rehidratats ja podem passar a cuinar-los i com a norma general, la cocció requereix que l'aigua ja sigui calenta al moment d'afegir-hi els llegums i el bull ha d'esser continuat (però no fort), per evitar l'encallament (enduriment).

Si bé no són rellevants degut a tots els beneficis que ens aporten els llegums, si que hem de tenir en compte alguns aspectes especials en el consum d'aquests.

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

*Ja sigui cuinats de forma tradicional, guarnicions, patés i mousse, saltejades amb verdures, acompanyant un plat de puré de patata, en forma d'hamburguesa o en crema, per a fer dipping untant uns crudités, en fresques amanides ..., cigrons, lleties, soja o mongetes no han de faltar en la nostra dieta. Bona setmana i bon profit*

## RECEPTARI

### **Keftes (TALLER)**

Ingredients: (4 persones):

- Mig quilo de cigrons o de faves seques pelades (deixar en remull la nit anterior)
- 2 patates grans
- 2 cebes picades
- 1/2 tassa de julivert fresc
- 1/2 tassa de coriandre fresc
- 3 grans d'all, picats
- 2 culleradetes de comí molt
- 1 tassa pa ratllat o de farina en cas de no tenir pa ratllat
- 1 cullerada de bicarbonat (aconsellat) o llevat en pols
- 1 culleradeta de sal
- 1 mica de pebre negre 1/2 culleradeta de caiena mòlta (opcional)
- oli

Amassar tots els ingredients fins a obtenir una massa homogènia, donar forma de petita hamburguesa i fregir o marcar a la planxa. Servir amb una torradeta .

### **Llegums ofegades amb calamars. (TALLER)**

Ingredients per a 4 persones:

- 1 kg de faves desgranades
- 4 calamars mitjans
- 4 cebes tendres
- 1/2 manat d'all tendres
- 1/2 manat de menta fresca
- 1/2 fulla de llorer
- Julivert
- 1 copeta d'anís o de vi dolç i una punteta de sobrassada
- Sal i oli d'oliva verge extra

Elaboració:

Netegeu els calamars i trossegeu-los.

Peleu i trinxeu les cebes i els alls.

En una cassola amb un raig d'oli, ofegueu lentament la verdura. Afegiu-hi els calamars. Saleu-ho i deixeu-ho coure a poc a poc.

Afegiu-hi les herbes aromàtiques, la sobrassada i les faves. Reserveu unes fulles de menta per al final. Remeneu-ho tot i afegiu-hi el licor. Saleu-ho una mica.

Afegiu-hi una mica d'aigua, tapeu-ho, si pot ser amb un paper parafinat al damunt i la tapa. S'ha de coure uns 10-15 minuts segons la mida i tendresa de les faves.

Serviu-ho amb la menta pel damunt.

### **Escudella fresca**

L'escudella fresca és una recepta de temporada que s'elabora durant els mesos d'estiu, amb l'arribada de les mongetes i faves tendres.

El nom d'escudella ve de el llatí *scutulla* que significa platet. A les Illes anomenam una escudella al recipient de fang semicircular amb unes petites anses que s'utilitza per menjar plats de cullera. S'anomena fresca perquè utilitzam productes frescos de temporada i normalment va aromatitzada amb moradui.

Ingredients per a 5 persones:

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



**Elaboració:**

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 afegim una mica de pebre bord vermell i enseguida la tomàtiga que haurem passat pel ratllador. Posam bé de sal, remenam i deixam 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). Tapam l'olla i deixam coure a foc lent uns 20 minuts.

**Fava parada**

250 grams de fava pelada  
 Un quarter de gallina  
 Una coa i dos ossos de porc  
 Un os de bou  
 200 grams d'escapció de xot  
 Un botifarró  
 100 grams de llançonissa  
 100 grams de fideus  
 Un nap i un pastanagó  
 Sal i pebre bo

La nit abans posarem les faves pelades en remull amb aigua. El dia següent colarem les faves i les courem amb aigua, una ceba tallada en quatre trossos i un poc de sal. Ha de coure amb poca aigua i anar-ne afegint de freda així com ho necessiti. S'ha d'anar en compte que no s'aferrí. Quan les faves seran cuites (uns cinquanta minuts) les podem triturar.

Dins una olla amb aigua i sal bullirem la carn, el nap i el pastanagó fins que serà cuita la carn.

Amb part del brou courem els fideus i el botifarró a rodanxes, durant cinc minuts, després hi afegirem la llançonissa a trossets i ho farem bullir dos minuts més.

Mesclarem els fideus amb la fava pelada i un poc de pebre bo -si ha quedat massa espès ho aclarirem amb brou- i ho farem bullir sense deixar de remenar. Tot d'una que bulli es pot servir.

Dins una plàtera fonda treurem la carn i les verdures, cadascú se servirà el que voldrà amb la fava parada o en plat a part.

*Recepta*

*de Toni Pinya Florit i Mestre Tomeu Esteva.*

**Bacallà amb ciurons i espinacs.**

Ingredients per 4 persones:

- ½ Kg de cigrons.
- ½ Kg de bacallà.
- 1 kg d'espinacs.
- 3 tomàtiques.
- 3 dents d'all
- Julivert, farina i aigua.
- Patates

Elaboració .

Dessalar el bacallà, 24 hores abans, canviar l'aigua 4 vegades. Remullar els ciurons dins aigua freda el dia abans. Bullir els espinacs amb aigua i sal, refredar-los i escórrer. Tallar el bacallà a daus, enfarinar i fregir.

A part, posar una casseroles amb una mica d'oli i sofregir la tomàtiga, l'all i julivert, afegir-hi una cullerada de farina i remenar be. Tot seguit afegir els ciurons, cobrir d'aigua i bullir de 15 a 20 minuts, després afegir el bacallà, les patates i el julivert. Sacsejar una mica i rectificar de sabor.

### **Mongetes sofregides.**

Ingredients per a 5-6 persones:

- 1 kg de mongetes bullides.
- Oli i sal.
- 400 grams de panxeta a tires fines.
- 100 grams de sobrassada.
- 2 cebes picades.

Bullir les llegums, sofregir dins una pella la ceba, la panxeta i la sobrassada, afegir-hi les llegums i rectificar de sabor.

### **Mongetes estofades**

Ingredients per a 5-6 persones:

- 1 kg de mongetes.
- 1 ceba picada.
- 2 tomàtiques picades.
- Sal, oli, panxeta a tires fines (400 g)
- Sobrassada. Fines herbes .
- 1 cabeça d'all.
- una picada d'ametlla i pa fregit.
- Daus de cuixot salat.
- Patates

En una casseroles preparar el sofregit amb la carn, la ceba i la tomàtiga. Afegir-hi aigua freda i les mongetes, el manat d'herbes , els alls i deixar coure fins que les llegums siguin cuites. Afegir-hi les patates i la picada i rectificar de sabor.

### **Ciurons amb salsa.**

Ingredients per a 5-6 persones:

- 1 kg de ciurons cuits,
- 1 ceba
- 3 o 4 tomàtiques.
- 4 ous durs.
- 3 dents d'all.
- un grapat d'ametlles.
- julivert.
- safrà.
- sal
- aigua.
- patates

Remullar els ciurons un dia abans i coure amb aigua bullent.

Fer els ous durs i reservar.

Pelar i picar les tomàtiques, picar la ceba i fer-ne un sofregit. Un cop llest afegir-hi els ciurons bullit i tapar amb l'aigua de ciurons.

Fer una picada amb l'ametlla, l julivert, els alls i el safrà.

Afegir la picada als ciurons, afegir les patates i els ous tallat en 4 bocins i rectificar de sal.

### **Ciurons amb espinacs.**

Ingredients per 5-6 pax.

- 1 kg de ciurons.
- 4 manats d'espinacs.
- 2 cebes.
- 2 tomàtiques.
- 3 dents d'all.
- sal.
- Patates

Fer un sofregit amb la ceba, els alls i els tomàquets, afegir al sofregit a l'olla on bullen els ciurons, a final de cocció afegir els les patates i després els espinacs tallats petits i rectificar de sal.

## **Lenties aguiades.**

Ingredients per a 5-6 persones:

- 1 kg de lenties.
- Daus de cuixot salat.
- Panxeta tallades a tires gruixades.
- Sobrassada.
- 2 cebes.
- 2 cebes tendres.
- llorer.
- alls.
- tomàtiga
- pebre bo vermell
- sal
- fines herbes
- 4 patates
- una picada.

Fer un sofregit amb la ceba, la carn, la tomàtiga de forma habitual.

Afegir-hi les lenties, el llorer i l'all, afegir aigua fins que tapi de deixar coure. afegir-hi també les fines herbes ( manat). I al final afegir les patates i la picada.

Rectificar de sal.

11

## CONSELLS I CURIOSITATS

- Evitarem afegir bicarbonat a l'aigua de la rehidratació dels llegums , ja que, encara que accelera el procés d'estovat de la llavor, facilita també la pèrdua de vitamines. Des del punt de vista nutritiu és un costum que hem d'evitar.
- La quantitat d'aigua ha d'esser 4 vegades superior al volum de les llegums.
- Els complements 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 proteics (carns, principalment de porc).
- Cal destacar que a l'hora de cuinar-les és aconsellable afegir al cuinat 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
- Proveu de combinar diferents tipus de cremes de llegums entre elles .
- Jo sempre hi poso un poc de sobrassada quan faig llegums .

# De l'hort a la cuina

Febrer - Novembre

2020

Jardí Botànic  
de Sóller



| Tallers | Xerrades | Horticultura | Gastronomia |  
| Varietats locals |

amb *Llorenç Payeras* i *Juan A. Fernández Vila*

**19 Setembre | 10-14h**

*El fesol fava i altres lleguminoses*



Informa't al 971 63 40 14

Inscripcions: [www.jardibotanicdesoller.org](http://www.jardibotanicdesoller.org)

  
G CONSELLERIA  
O MEDI AMBIENT,  
I AGRICULTURA  
B I PESCA  
FONS GARANTIA  
AGRÀRIA I PESQUERA  
ILLES BALEARS



**Col·laboren:**

**Unión Europea**

Fondo Europeo Agrícola  
de Desarrollo Rural

Europa invierte en las zonas rurales