

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*

8 Febrer

El blat de xeixa

FET

7 Març

La col borritxona

FET

4 Abril

Els cítrics .online

23 Maig

El pebre de tap de cortí

ANUL-LAT COVID-19

19 Setembre

El fesol fava de Sóller i altres lleguminoses

17 Octubre

La oliva sivillina i la morisca

21 Novembre

Les atzeroles i les serves

Preu: 10€/jornada

Informa't al 971 63 40 14

Inscripcions:

www.jardibotanicdesoller.org

CoHaboren:


G CONSELLERIA
O MEDI AMBIENT,
I AGRICULTURA
B I PESCA
FONS GAVINATA
ALUMNA I RECERCA
I LLETRATARS



De l'hort a la cuina

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

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

Fessol fava i altres lleguminoses

19 de setembre de 2020

2



(*Phaseolus coccineus*)



QUE FÀREM AL TALLER?

- Visualització de varies varietats de llegums
- Explicació del dossier.
- Keftes de fessols de fava. (Cuina jueva)
- Llegums ofegades amb calamars, sobrassada, anís i menta (cuina mallorquina).
- Cata.

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 en això. Madò Coloma en el seu llibre les fa cuinats amb salsa de tomàtiga, salsa tàrtara o salsa de tomàtiga. (Cocina selecta mallorquina pàgines 93-94) i fins hi tot l'Arxiduc en el Die Baleraen ens conta que les terres de conreu de lleguminoses a la nostra illa arribaven a les 12340 hectàrees essent les faves, guixes, ciurons, pxíxols 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 fessols 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 de les llegums dessecades, malgrat que algunes són utilitzades 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.

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 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 i fer que la proteïna es converteixi en completa, a l'igual que la de la carn.
- Els llegums són Baixes 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 greix, al voltant de el 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 sa 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 mes llargs com aguiats o semblants. Una cosa si que sa 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 lleties, ja que faves o pèsols solen emprar fresques (natural 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. Les llegums es posaran en remull almenys 12 hores, en abundant aigua freda. No obstant 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 be no és rellevant degut a tots els beneficis que ens aporten; si 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.

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

parlemdecuina@hotmail.com

RECEPTARI

Keftes

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 mòlt
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.

Ingredients per a 4 persones

1 kg de faves desgranades

4 calamars mitjans

4 cebes tendres

1/2 manat d'allis 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

1. Netegeu els calamars i trossegeu-los.
2. Peleu i trinxeu les cebes i els alls.
3. En una cassola amb un raig d'oli, ofegueu lentament la verdura.
4. Afegiu-hi els calamars. Saleu-ho i deixeu-ho coure a poc a poc.
5. Afegiu-hi les herbes aromàtiques, la sobrassada i les faves. Reserveu unes fulles de menta per al final.
6. Remeneu-ho tot i afegiu-hi el licor. Saleu-ho una mica.
7. Afegiu-hi una mica d'aigua, tapeu-ho, si pot ser amb un paper parafinat al damunt i la tapa.
8. S'ha de coure uns 10-15 minuts segons la mida i tendresa de les faves.
9. 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 anomenem 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 moraduix

8

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 moraduix
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 per rallador .

Possam be de sal i remenam bé 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 moraduix (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.

24/03/99

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.

Greixonera d'Andratx

Recepta de Toni Pinya Florit i Mestre Tomeu Esteva.

BACALLÀ AMB CIURONS I ESPINACS.

4 pax.

½ Kg de cigrons.

½ Kg de bacallà.

1 kg d'espínacs.

3 tomàtiques.

3dents d'all

Julivert, Farina i aigua.

Patates

Elaboració .

Dessalar el bacallà, 24 hores abans, canviar l'aigua 4 vegades.

Remullar els cigrons dins aigua freda el dia abans.

Bullir els espínacs 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 afegiu els cigrons , cobrir d'aigua i Bullir de 15 a 20 minuts, després afegir el bacallà , les patates i els julivert.

Sacsejar una mica i rectificar de sabor.

Mongetes sofregides.

Ingredients per a 5-6 pax.

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

11

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 pax.

1 kg de mongetes.
1 ceba picada.
2 tomàtigs 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

12

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'espínacs.
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 espínacs tallats petits i rectificar de sal.

Lenties aguiades.

Ingredients per a 5-6 pax.

1 kg de lenties.
Daus de cuixot salat.
Pанxeta 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.
Afehir-hi les lenties, el llorer i l'all, afehir aigua fins que tapi de deixar coure. afehir-hi també les fines herbes (manat). I al final afehir les patates i la picada.
Rectificar de sal.

(CONSELLS I CURIOSITATS)

- Evitarem afegir bicarbonat a l'aigua de la rehidratació del llegums , ja que, encara que accelera el procés de 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, xuia, 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
- Provau de combinar diferents tipus de cremes de llegums entre elles (foto crema de ciurons, mongetes verdes i crema de faves)
- Jo sempre hi poso un poc de sobrassada quant faig llegums .

Tipus de llegums

Llenties (*Lens culinaris*)



15

Faves (*Vicia faba*)



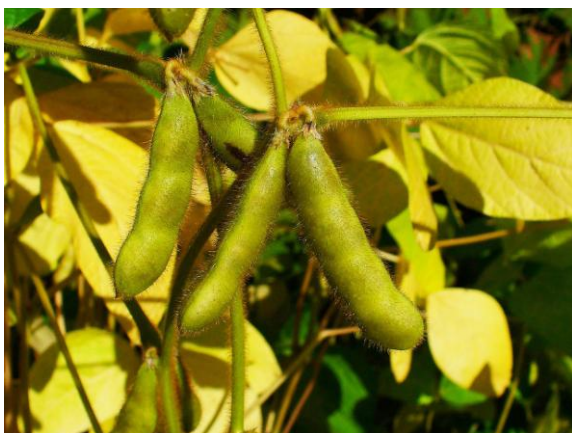
Mongeta (*phaseolus vulgaris*)



fesol fava de Sóller (*Phaseolus coccineus*)



Soia (*Glycine soja*). *Adamame*



Germinades

