



LA MONGETA

La **mongeta** o **fesol** és la llavor o tavella de la mongetera. La majoria de tipus de mongetes són d'origen americà i té molta variabilitat en formes, colors i mides, però també n'hi ha d'autòctones de la conca del mediterrani. Tot i que se'n coneixen prop de 300 varietats entre blanques, negres, pintes, vermelles, etc... ens ocuparem bàsicament de les varietats que trobem a Catalunya.

Carilla: el gra és petit i de color blanc cremós, amb una línia negra i gust característic. Prové de la Índia i est d'Àfrica, i és de les varietats que no prové d'Amèrica. Són les mongetes que menjaven els grecs i els romans, per tant a Catalunya ja es menjaven abans del descobriment d'Amèrica. A la zona nord, concretament a l'Empordà, són molt apreciades i se les anomena fesolets.

Mongeta de Sant Pau: la seva zona d'origen és la Garrotxa. És petita, de color blanc i de forma rodona. És molt saborosa, amb molta proteïna i poca fibra.

Mongeta del Ganxet: varietat amb molta tradició a Catalunya, es cultiva a la zona de la Selva, el Vallès i el Maresme. És de color marfil i de gra mitjà, de textura fina i cremosa. Té una producció i consum limitats. Es desconeix l'origen d'aquesta mongeta I, fins fa pocs anys, era un producte més de la pagesia, que les cultivava només per a consum propi. A pesar del retrocés de l'agricultura, les mongetes del ganxet han augmentat la seva producció gràcies al prestigi adquirit els últims anys. El preu és elevat.

Els plats tradicionals es caracteritzen per la seva contundència al incorporar productes derivats de la matança del porc o diversos tipus de carn de caça. Si a la zona de Castella, les mongetes s'acompanyen de "morquilla", a Catalunya no hi ha fesols o mongetes que no vagin acompanyats de botifarra. Una excepció és el típic plat "moros i cristians". Aquí, les mongetes sempre negres, van combinades amb arròs.

The logo for 'Jubany' is written in a highly stylized, cursive script. The letters are fluid and interconnected, with a prominent 'J' at the beginning and a long, sweeping tail at the end.

Les “potxes”

Són mongetes tendres, a la fase prèvia a l'assecat, que es cultiven i es consumeixen principalment a Navarra. La temporada és molt curta, coincideix amb el final de l'estiu durant les últimes setmanes de setembre. Les de més fama són les de Sangüesa. Fora de temporada s'ha de recórrer a les envasades.

Per bullir-les les haurem posat prèviament en remull 12 hores abans, això farà escurçar el temps de cocció. És important afegir la sal cap al final de la cocció, ja que l'aigua serà menys dura durant la cocció, la mongeta s'estovarà més i no s'espelofarà.

Per disminuir una mica les conseqüències derivades de la menja de mongetes (flatulències), hi ha qui durant la cocció hi afegeix una branqueta de fonoll o anís verd.



Mongetes sortint d'olla amb rosta de cansalada

Ingredients

100 gr de mongeta seca remullada 12 hores
2 l d'aigua
1 ceba
1 pastanaga
2 dents d'all
sal
2 talls de cansalada grassa

Elaboració

Posarem a bullir la mongeta des de zero amb la ceba, la pastanaga i l'all. Procurarem que l'aigua no bulli, sinó que "tremoli". Podem tancar l'olla, però vigilant perquè ens farà una espuma que haurem de retirar i així evitarem que es vessi. Depenent del tipus de mongeta trigarà entre 45 minuts i 1 hora i mitja a coure. L'haurem d'anar provant. Quan sigui cuïta hi tirarem la sal i la reservarem amb l'aigua. Si veiem que mentre cou ens bull massa, podem afegir-hi uns glaçons per parar una mica la cocció. Hi ha qui, a mitja cocció, canvia l'aigua (d'això se'n diu espantar la llegum). És important que l'olla on coem la llegum sigui suficientment grossa perquè pugui créixer i augmentar bé de volum i també que no la remenem per no trencar-la.

Per fer la rosta la posarem en una paella a foc molt suau i que vagi fonent tot el greix. Quan sigui ben transparent apujarem el foc de manera que s'enrosseixi i ens quedi cruixent. També veurem que la cotna s'infla. Retirem del greix i l'assequem amb una mica de paper per treure l'excés d'oli.



Mongetes de genollet amb morro i orella

Ingredients

200 gr de morro de porc tallat a daus
200 gr d'orella de porc tallada a daus
2 cebes rallades
6 tomàquets madurs ratllats sense llavor
1 fulla de llorer
2 grans d'all
100 gr de mongeta bullida

Elaboració

En una olla posarem el morro i l'orella salpebrats del dia abans, la ceba rallada, el tomàquet rallat, el llorer i l'all. Ho cobrirem d'aigua i ho posarem a bullir a foc suau. Podem afegir-hi una mica de sal, però vigilant perquè l'orella i el morro ja en portaran. Deixarem coure fins que es begui tota l'aigua i anirem remenant suaument per tal que no s'enganxi. Arribarà un punt en que l'aigua s'haurà evaporat i ens quedarà el morro i orella amb el sofregit. Ho rectificarem de sal i pebre si cal i ja ho tindrem a punt per barrejar-hi amb molt de compte les mongetes i servir-ho.



Mongetes de Sant Pau amb empedrat

Ingredients

300 gr de bacallà esqueixat remullat
100 gr d'olives negres sense òs
150 gr de ceba tendra o ceba de Figueres
150 gr de tomàquet madur ratllat
200 gr de tomàquet de Montserrat o Raff pelat
400 gr de mongeta de Sant Pau cuita
oli d'oliva
sal

Elaboració

Escaldarem i pelarem els tomàquets de Montserrat o Raff. Els tallarem a daus i reservarem. Barrejarem el tomàquet amb la ceba tallada finament, i hi incorporarem el bacallà, les olives negres i les mongetes. Ho amanirem bé amb el tomàquet ratllat, oli, sal i una mica de pebre. Per anar bé ho hauriem de deixar reposar una horeta a la nevera perquè es barregin els sabors dels aliments. Ho servirem fred.
Podem variar la recepta al nostre gust, canviant la ceba per calçot, fent un oli d'olives negres, etc...

Mongetes saltades amb sobrassada

Ingredients

400 gr de mongeta cuita
50 gr de llard
50 gr de sobrassada
sal
pebre

Elaboració

Un cop tenim la mongeta cuita, la saltarem en una paella amb llard. Anirem remenant i enrossint la mongeta. N'hi haurà que s'aixafaran i faran com un puré, però ja ens va bé, ja que ajudarà a enrossir. Quan sigui una mica rossa, afegirem la sobrassada tallada a daus i aprofitarem que deixarà l'oli per acabar de "fregir" les mongetes.