

Les mongetes del ganxet

La mongeta del ganxet és una mongeta blanca molt fina al paladar, prové de la comarca del Maresme, i també és pròpia del Vallès Oriental i de l'Occidental. Es desconeixia el seu origen i fins fa pocs anys, era un producte més de la pagesia, només es conreava per a consum propi.

Les mongetes del ganxet han augmentat la seva producció gràcies que s'han fet famoses en els últims anys.

Els diferents estudis han millorat l'espècie i l'han expandit per tot el territori, i ha arribat a ser un dels plats més valorats de les zones urbanes.

Té una forma plana, semblada a un ronyó, amb un ganxo característic en un dels extrems. És de grandària mitjana, amb un pes de vuit grams per unitat.

Cal bullir-les prou perquè quedin tendres, però sense restar sabor. Actualment, la major part es compren ja cuites, el que facilita l'elaboració de receptes més complicades.

Una vegada en la boca és poc granulosa, deixa una sensació farinosa molt agradable en el paladar. Se sembla en terrenys argilencs i calcaris en el mes de juliol. Es recull a la tardor. Es conrea en tot el territori català, però les produccions més importants són a la Riera de Gaià, el Maresme i el Vallès, gràcies al seu clima idoni.

La sembra d'aquesta mongeta representa un benefici per a la fertilització dels sòls. Cal recol·lectar-les i consumir-les immediatament i no s'aconsella congelar-les ni comprar-les quals es conreen en hivernacles.

Una vegada cuites es poden conservar una setmana a la nevera.

Les mongetes del ganxet és un producte molt econòmic i nutritiu.

El seu component principal són els hidrats de carboni. Aporten una quantitat considerable de fibra, ferro i proteïnes vegetals, a més de fòsfor i magnesi.



Mongetes del ganxet

Com preparar-les?

En una olla posarem en remull les mongetes i les deixarem tota la nit. Les proporcions són: el doble d'aigua que de mongetes.

L'endemà les escorrem i les passem per aigua corrent.

Tornem a agafar l'olla i posem les mongetes, les proporcions han de ser les mateixes; el doble d'aigua que de mongetes. Posem l'olla a foc lent, i deixem que es vagin coent les mongetes.

Quan comencin a bullir, traurem l'escuma blanca de la primera bullida. Ens ajudarem d'una escumadora.

Afegim un bon raig d'oli i ho deixem que continuïn bullint 1 hora i mitja aproximadament. Uns deu minuts abans d'acabar hi afegirem una mica de sal.

Abans de servir, tastem el brou de coure les mongetes per veure si està bé de sal, cas que en falti una mica, haurem de rectificar i deixar que reposi uns minuts més per tal que les mongetes agafin el gust de la sal.