

### La mongeta del ganxet

Aquest llegum, amb denominació d'origen protegida Vallès-Maresme, té una forma aplanada, similar a la d'un ronyó, amb un ganxet a un dels extrems que n'és el que la caracteritza i que li dona el nom. La millor es fa al Pla de Llerona, i també cap a Bigues i la Garriga.

La mongeta del ganxet és de grandària mitjana, a la boca té una elevada cremositat, un gust suau, fi i persistent. La pell és lleugerament rugosa i poc perceptible un cop la mongeta es cuina.

Aquesta varietat es valora molt a la cuina catalana i també a escala mundial. L'any 2004 es va crear l'Associació de Productors de la Mongeta del Ganxet amb l'objectiu de promoure-la.

L'origen de les mongetes és encara incert per als estudiosos de la matèria. Segons diferents estudis, alguns pobles indígenes del continent americà ja n'eren bons consumidors. Sembla que un dels primers vegetals que els humans van aprendre a conrear va ser aquest llegum.

Quant a la varietat del ganxet, es desconeix quan va ser introduïda a Catalunya, però es pensa que va entrar per Tarragona com a resultat de l'intercanvi comercial amb l'Amèrica Central i del Sud, durant els segles XVIII i XIX, i es va difondre a partir del litoral del Maresme.

A finals del segle XIX trobem un text literari que parla d'aquest llegum per primera vegada, concretament d'una varietat conreada a Castellar del Vallès amb el nom de *filaire*, el sinònim antic de ganxet.

#### Ingredients:

½ Kg. de mongetes del ganxet  
aigua  
sal  
oli

#### Elaboració:

En una olla posarem en remull les mongetes, prèviament netes, i les hi 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 hi 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 vagin coent les mongetes. Quan comencin a bullir, traurem l'escuma blanca de la primera bullida. Ens ajudarem d'una escumadora.

Hi afegim un bon raig d'oli i ho deixem que continuï bullint una hora 1,30 min aproximadament. Uns deu minuts abans d'acabar la cocció hi afegirem una mica de sal.

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

Per acabar d'arrodonir el plat es poden fregir botifarres crues i tires de cansalada. Es posaran les mongetes en una safata de servir i a sobre s'hi tirarà l'oli de fregir la cansalada i, seguidament, hi depositarem les botifarres i la cansalada al damunt.



**I...Bon Profit!**