

Blat forment

Descripció

Es tracta d'un blat dur de gra arrodonit i d'un color torrat característic. La farina resultant té un color una mica més fosc que la del blat comú.

Composició nutricional i propietats per a la salut

El blat forment, en tractar-se d'un cereal, està situat a la base de la piràmide alimentària i, per tant, constitueix un dels grups d'aliments que han de fonamentar la dieta.

Com la resta de cereals, és un aliment energètic, ja que està **compost principalment d'hidrats de carboni d'absorció lenta**. En el cas del forment, en conté un tant per cent lleugerament més alt que el blat comú.

Produït a:
Lluçanès

Aquests hidrats d'absorció lenta estan constituïts per molècules de sucre que formen llargues cadenes i que tenen un baix índex glucèmic, fet que significa que eleven els nivells de sucre en sang de manera gradual, sense fer pics de glucèmia. Això resulta interessant per a les persones que pateixen diabetis, però també per a la població general, ja que generen **més sensació de sacietat que els d'absorció ràpida i milloren la composició de la microbiota intestinal**.

El forment és també una **font de proteïna d'origen vegetal**; concretament, 100 grams de blat forment contenen 12,8 grams de proteïna, un percentatge pràcticament igual que l'ou, que en conté 12,6 grams per la mateixa quantitat. Això sí, cal tenir en compte que la proteïna del forment és menys digerible i és deficitària en certs aminoàcids i que, per tant, **convé complementar-la al llarg del dia amb llegums o amb fonts de proteïna d'origen animal**.

El blat forment és una **font de vitamines**, entre les quals destaquen la niacina o B3, la vitamina E i l'àcid fòlic, i suposa també una bona **font de fibra i de minerals** com el potassi, el fòsfor, el magnesi i el zinc.

Es recomana consumir **entre 3 i 6 racions de cereals al dia**, tenint en compte que una ració de cereals es considera equivalent a 60-80 grams d'aquests en sec. En cas de tenir una vida activa amb una despesa calòrica elevada, cal consumir-ne encara més racions.

Recomanacions de consum

El principal ús a la cuina és en forma de farina que serveix per fer pa. Com que es tracta d'una farina amb menys força, les fleques del territori la barregen amb altres farines per assegurar-ne la mal-leabilitat.

El forment **es pot consumir també en forma de blat escairat**, que consisteix en el gra de blat sense clofolla i deixat assecat alguns dies. El blat escairat, es pot consumir en diversos plats, ja sigui substituint qualsevol altre cereal, com l'arròs, o bé amb verdures, en amanides, incorporant-lo en sopes o com a acompanyament d'alguns plats. Per cuinar el blat escairat, n'hi ha prou a deixar-lo en remull dins un recipient amb aigua un mínim de 4 hores i coure'l 30 minuts amb aigua abundant.

Finalment, cal mencionar que el blat forment **també s'utilitza per fabricar cervesa**.

Pel que fa a la conservació, es recomana **emmagatzemar el blat en recipients tancats** per tal d'evitar que s'humitegi i en un lloc fresc. La farina, en estar lleugerament processada, té una vida útil una mica més curta que el gra sencer.

Curiositats

És una varietat antiga del blat dur que **es conreava als camps del Lluçanès fins que altres varietats més productives van entrar al mercat** i el van desplaçar progressivament.

Aquest tipus de blat antic presenta unes arestes llargues que no agraden als senglars i els allunya dels camps. **Té un cicle de conreu més llarg que les altres varietats** de blat i cal plantar-lo en terres poc nitrogenades per tal d'evitar-ne el creixement excessiu i l'ajagut.

Amanida de blat forment
escairat amb mongeta tendra

Ingredients per a 4 persones

- 200 g de blat forment escairat cru
- 350 g de mongeta tendra
- Una ceba tendra mitjana
- Tonyina en conserva
- Mostassa
- Gíngebre fresc
- Oli d'oliva verge
- Sal iodada

Elaboració

- Es deixa el blat en remull com a mínim 4 hores. Passat aquest temps, es renta bé i s'escorre.
- Es posa el blat en una olla amb abundant aigua freda i es cou uns 30 minuts. Quan el gra «esclata» vol dir que ja és cuit i es pot escórrer.
- Es talla la mongeta tendra a bastonets i es bull amb aigua i sal uns 7 minuts fins que quedi cuita però cruixent. Es refreda amb aigua i s'escorre.
- Es pela i es talla la ceba a daus petits.
- En un recipient gran, es barreja el blat forment bullit amb la mongeta, la ceba i la tonyina esmicolada.
- Es rectifica de sal i es condimenta al gust amb mostassa, gíngebre ratllat i oli. Bon profit!

Comprar i consumir productes locals té beneficis socials, mediambientals, econòmics i per a la salut!

- Genera **llocs de treball** al territori.
- Ecurça la **traçabilitat** dels productes.
- Recupera i manté el conreu de **varietats locals**.
- Redueix la despesa en **combustible** pel transport de productes i en minva la **importació**.
- Minimitza els **embalatges**.
- Provoca un **estalvi energètic**.
- Beneficia els **petits productors**.
- Promou l'**economia circular**.
- Afavoreix el consum de productes de **temporada**, collits en el punt de maduració.

La Diputació de Barcelona, amb els programes Xarxa Productes de la Terra, Parc a taula i BCN Smart Rural, dona suport a les petites empreses agroalimentàries de proximitat i a la cultura gastronòmica local.



Diputació
Barcelona

