

Cigronet de l'Anoia

Temporada

Agost i setembre.

Descripció

És més petit que el cigró comú i té la pell fina i una textura homogènia i gens farinosa.

Composició nutricional i propietats per a la salut

El cigró forma part dels aliments que ocupen la base de la piràmide i, de la mateixa manera que la resta de llegums, té sempre un lloc prioritari en les guies alimentàries.

La seva composició nutricional explica els beneficis múltiples per a la salut que s'associen al seu consum. **El principal component del cigró són els hidrats de carboni complexos**, la ingesta dels quals suposa una **lenta aportació de glucosa a l'organisme**, fet que n'afavoreix el metabolisme.

La proteïna del cigró és completa i conté tots els aminoàcids essencials. Per aquest motiu, i per la seva proporció proteica, el cigró és un **substitut ideal de la carn**, tenint en compte que en el nostre entorn el consum de proteïnes triplica les ingestes recomanades. Per posar un exemple, 100 grams de cigrons contenen 8,9 grams de proteïna, mentre que 100 grams de pit de pollastre en contenen 21,7. El cigró conté lleugerament més greixos que la mongeta o la llentia però aquests són majoritàriament, poliinsaturats i, per tant, protectors del sistema cardiovascular.

Produït a:
Argençola, Masquefa, Pujalt,
Rubió i Sant Pere Sallavinera.

És una font de minerals com el calci, el ferro, el zinc i el magnesi, i en el cas de les vitamines, destaca pel seu contingut en vitamina E i vitamines del grup B com l'**àcid fòlic**. Concretament, **una ració de cigrons cobreix el 65% de la ingesta nutricional de referència (INR)** d'aquesta última vitamina.

Resulta interessant remarcar el seu **elevat contingut en fibra**, soluble i insoluble, que afavoreix el trànsit intestinal, proporciona una sensació de sacietat i millora el perfil lipídic sanguini.

Recomanacions de consum

El cigronet de l'Anoia presenta dos actius que el fan destacar de la resta de varietats de cigró: el primer, la seva pell fina, que propicia una digestió més amable. El segon, la seva textura, gens farinosa, que permet que no es desfaci quan es cou.

Pel que fa a la cocció, es recomana **començar a coure'l amb aigua tèbia** en lloc de freda, per evitar que s'endureixi. Les preparacions a base de cigró poden ser uns excel·lents plats únics o segons plats.

En alguns casos, el seu consum pot generar flatulències. Per minimitzar la producció de gasos indesitjables es recomana **remullar-lo durant unes 6-12 hores** abans de coure'l. Germinar-lo o fermentar-lo també disminueix part dels compostos responsables de les flatulències. Cal tenir present, però, que l'organisme s'adapta a la presència d'aquest tipus de fibres i cada vegada són més ben tolerades.

El cigró sec és un aliment poc periple degut a la seva baixa proporció d'aigua. D'aquesta manera es manté en òptimes condicions durant un any, tot i que es recomana **consumir-lo abans dels 8-9 mesos**, ja que va perdent qualitats organolèptiques. Cal conservar-lo preferentment en recipients hermètics i en un lloc fresc, sec i protegit de la llum directa. Si es compra envasat és millor mantenir-lo en el recipient original, i **un cop cuit** es pot conservar **entre 2 i 3 dies a la nevera**. Igualment, una vegada cuit, és possible congelar-lo per tal d'augmentar-ne el temps de conservació.

Uns 200 grams de cigrons cuits equivalen a una ració, i es recomana consumir tota mena de **llegums entre 4 i 7 vegades a la setmana**.

Curiositats

La sensibilització de la **pagesia de la comarca** ha permès **recuperar el cultiu** del cigronet de l'Anoia, basat en **tècniques manuals**. La seva planta creix entre març i juliol i la floració es produeix al juny. Durant el mes d'agost la planta madura i s'asseca i és llavors quan es cullen les tavelles manualment. Després, se separen les llavors de les tavelles a cops de bastó, es venen per separar-ne bé els cigrons i es trien manualment per acabar el procés d'assecatment.

Segons informa la FAO, per produir un quilo de llegums es necessiten 1.250 litres d'aigua, mentre que per produir un quilo d'altres fonts de proteïna, com el pollastre, el xai o la vedella, es necessiten 4.325, 5.520 i 13.000 litres, respectivament.

Croquetes de cigrons

Ingredients per a 4 persones:

- 400 g de cigrons cuits
- 100 g de ceba
- 2 ous
- Farina de galeta
- Sal iodada
- Pebre molt
- Oli d'oliva verge

Elaboració:

- Es fa una massa aixafant els cigrons cuits amb una forquilla.
- Es pica la ceba i se sofregeix fins que estigui molt tendra.
- Es barreja el sofregit amb els cigrons i es fan croquetes amb la massa.
- S'arrebossen les croquetes amb ou i farina de galeta i es fregeixen en oli abundant. Bon profit!

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

- Genera **llocs de treball** al territori.
- Esturça 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

