

# Mató de Montserrat

Produït a:  
Marganell

## Curiositats

El mató de Montserrat, al contrari d'altres matons disponibles al mercat, no es granula en servir-lo, ja que té un tall fi i net.

**Es va començar a elaborar fa més de dos segles, a partir de la llet sobrant** i com a manera de comercialitzar-la.

Actualment, al poble de Marganell és on hi ha els matonaires de fama més reconeguda que han conservat el costum d'elaborar el mató i de pujar-lo muntanya amunt per vendre'l al petit mercat del Monestir de Montserrat.

## Descripció

Derivat làctic de textura suau, humida i lleugerament gelatinosa. Presenta un color blanc si s'elabora amb llet de vaca i un color més intens si és elaborat amb llet de cabra o ovella.

## Composició nutricional i propietats per a la salut

El mató és una **font proteica** important, ja que conté entre tres i quatre vegades més proteïnes que la llet. Concretament, 100 grams de mató contenen 10 grams de proteïna, mentre que 100 grams d'ou en contenen 12,5. A més, aquestes proteïnes (lactoglobulina i lactoalbúmina) tenen més valor biològic que les presents en la majoria dels derivats làctics (caseïna). Això és degut al fet que el mató s'elabora a partir del sèrum làctic, **les proteïnes** del qual **contenen gairebé tots els aminoàcids essencials**.

El seu contingut en greixos és baix en comparació amb la majoria dels derivats làctics, la qual cosa fa que sigui més fàcilment digerible. Per posar un exemple, conté **5 vegades menys greix que el formatge manxego curat**.

Pel que fa als sucres, no n'és una font important, més aviat tot el contrari, ja que conté la meitat dels sucres que la llet i aquests es presenten en forma de lactosa.

El que fa del mató un producte nutricionalment interessant, a banda del seu contingut proteic, és el seu contingut de calci. En concret, **100 grams de mató aporten 591 mil·ligrams de calci**, fet que correspon a un **62% de la ingesta nutricional de referència (INR)** d'aquest mineral. Finalment, respecte a les vitamines, cal destacar que el mató és una font interessant de les del grup B, com l'àcid fòlic, la niacina i la riboflavina.

## Recomanacions de consum

La manera més típica d'assaborir-lo és amb un raig de mel i acompanyat de nous. Tanmateix, l'absència de sal en la seva composició permet una infinitat de combinacions gastronòmiques, tant dolces com salades.

Cal **conservar-lo entre 2 i 5 graus** de temperatura i s'ha de **consumir abans de 4 o 5 dies**.

Es pot considerar que 125 grams de mató configuren una ració i cal tenir present que es recomana ingerir un **màxim de 3 racions de làctics al dia**, prioritzant els que no tenen sucres afegits ni un alt contingut en sal, com és el cas del mató.

## Escuma de mató

### Ingredients per a 4 persones:

- 2 iogurts naturals
- 1/2 kg de mató de Montserrat
- 4 cullerades de mel
- 4 clares muntades
- Pela de llimona
- Canyella en pols i en branca

### Elaboració:

- En un bol es barregen els iogurts amb el mató, la mel, la ratlladura de llimona i la canyella.
- Amb l'ajuda d'una batidora s'homogeneïtza la barreja.
- En un altre recipient es munten 4 clares d'ou a punt de neu tot batent-les amb unes varetas.
- Amb cura, s'afegeixen les clares muntades a la barreja de iogurts i mató.
- Es reparteix l'escuma en copes de postres i es deixa refredar a la nevera.
- Es decoren les copes amb tires de pela de llimona i un pessic de canyella en pols i també en branca.  
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

