

Pèsol negre



Temporada

Agost i setembre

Descripció

Quan és cru, té un color verd grisós, i un cop cuit pren un color entre marró i negre, d'on li ve el nom. Té una textura fina i un gust dolç, profund i aromàtic.

Composició nutricional i propietats per a la salut

Botànicament parlant, el pèsol negre és un llegum, malgrat que el seu **contingut proteic és una mica inferior al de la resta de llegums**.

Una ració mitjana de pèsols equival a uns 200 grams i conté 12 grams de proteïna, a diferència d'una ració de mongetes seques, que en conté 13,4 grams o una ració de cigrons, que en conté 17,8 grams.

Un altre aspecte que el diferencia de la resta de llegums és la seva composició en **hidrats de carboni**, ja que en conté **la meitat o menys que la mongeta seca o el cigró**, per posar dos exemples, fet que el fa notablement menys calòric.

El seu contingut en greixos és molt baix i amb un perfil saludable, atès que principalment són greixos poliinsaturats.

La ingesta de pèsols contribueix a cobrir les necessitats de vitamines i minerals. Concretament, el pèsol és **una font destacable de vitamines C, B3 i A**. Per posar un exemple, una ració de pèsols cobreix el 37% de la ingesta nutricional de referència (INR) de vitamina C, tot i que una part considerable pot perdre's durant la cocció. Pel que fa als minerals, és **una font de fòsfor, potassi, zinc, calci i magnesi**.

També cal destacar-ne l'**elevat contingut en fibra**, que contribueix a la prevenció i tractament del restrenyiment, pot tenir un paper en la reducció del risc de càncer de còlon i afavoreix la sensació de sacietat.

Tot plegat confereix al pèsol una composició nutricional del tot envejable.

Produït a:

Berga, Capolat, Casserres, Gósol,
l'Espunyola, Montclar, Olvan i Sagàs

Recomanacions de consum

S'acostuma a cuinar guisat o saltat amb carn de porc, tot i que també és un producte propici per a elaboracions innovadores.

Degut a la seva composició en aminoàcids **convé complementar-lo amb cereals o fruits secs**, tot i que no cal que aquesta complementació es faci en el mateix àpat, sinó que pot fer-se **al llarg del dia**. En qualsevol cas, en un entorn com el nostre, on el consum de proteïna triplica les ingestes recomanades, això no ha de suposar cap preocupació. **De llegums**, es recomana consumir-ne **un mínim de 4 racions a la setmana i fins i tot cada dia**.

Pel que fa a la conservació, quan el pèsol negre es deixa assecar presenta un temps de conservació elevat, més enllà de la temporada de collita.

Curiositats


Provinent de la vall de Lord, a cavall entre la comarca del Berguedà i la del Solsonès, el pèsol negre es va començar a cultivar fa més de tres segles.

Aquesta varietat de pèsol majoritàriament, **no es cull fresca, sinó que es deixa assecar a la planta**. Es cull quan està seca i és llavors quan es guarda.

Es produeix en quantitats reduïdes i en zones muntanyoses en descens, i a Catalunya, és l'única varietat de pèsol sec que es cultiva per al consum humà.

Pèsol negre amb calamars i maionesa

Ingredients per a 4 persones

- 
- 300 g de pèsols negres
 - 200 g de calamars
 - 1 ou
 - Oli d'oliva verge
 - Fulles de llorer
 - 1 gra d'all
 - Os de pernil
 - Sal iodada

Elaboració

- Es posen els pèsols en remull amb força aigua i s'hi deixen 24 hores.
- En una olla es bullen els pèsols durant un mínim d'1 hora, amb el llorer, l'os de pernil i una mica de sal. Quan ja estan cuits, s'escorren i es reserven.
- Es netegen els calamars sota un raig d'aigua i es tallen a daus. En una paella amb un raig d'oli se salten amb una mica de sal i un all laminat.
- Quan els calamars estan ben cuits, es reserven i en el mateix oli se salten els pèsols negres.
- Es prepara una maionesa tot batent un ou amb un raig ben generós d'oli d'oliva verge i un pessic de sal.
- Se serveixen els pèsols, a sobre s'hi posen els calamars i, per acompanyar, s'hi afegeix una cullerada de maionesa. Bon profit!

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

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

