

Pèsol

MARÇ



Pisum sativum,
L.var.vulgare Schübl
et Mart. (pèsol en gra)
Pistum sativum, *L.var.*
macrosperma Ser. (pèsol
en tavella o tirabec)

junts,
aliments
amb
garantia

PAAS Pla integral per a la promoció
de la salut mitjançant l'activitat
física i l'alimentació saludable

Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública
de Catalunya

UNIÓ DE PAGESOS

alicia

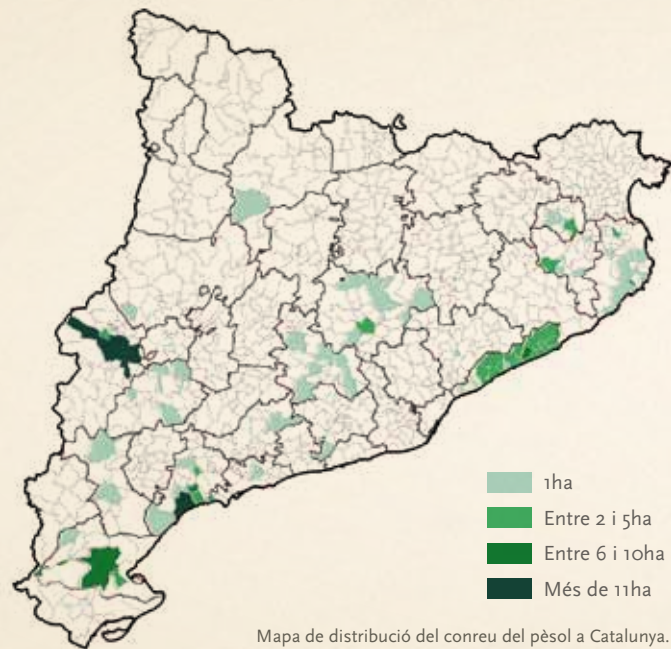
www.gencat.cat/salut/acsa/

www.uniopagesos.org

www.alicia.cat

A Catalunya

El pèsol es conrea, sobretot, al Maresme, i també al Baix Camp i a la Catalunya Central. Les principals varietats en gra són: la Floreta, de Ganxo, Garrofal i Negret i amb tavella Caroubi de Maussanne i Rei dels Caroubi. A Catalunya tenim el pèsol del Maresme, una selecció entre les varietats de la Floreta i el Garrofal, que es caracteritza per una gran dolçor. I el pèsol Negre, que es fa, especialment al Berguedà i també al Solsonès i l'Alt Urgell. Es ven assecat i té un gust dolç i fi.



Al mercat

Els pèsols frescos els podem comprar amb la tavella o bé desgranats. Si comprem pèsols, per tenir-ne un 1 kg de desgranats se n'han de comprar entre 2 i 3 kg amb tavella. La tavella ha de ser ferma i en obrir-la ha de ser humida per dins. Recordem consumir productes de casa nostra.



La recepta

Pèsols a l'all cremat



Ingredients per a 4 persones:

- 800 g de pèsols desgranats
- 6-8 grans d'all
- 4-6 tomàquets
- 1 copeta de vi blanc dolç
- Un grapatet d'avellanes torrades
- Una llesca de pa
- Julivert fresc
- Oli d'oliva
- Pebre i sal

Elaboració:

- Talleu i ratlleu els tomàquets.
- En una cassola amb oli fregiu els grans d'all fins que estiguin daurats i rostidets. Escorreu-los i reserveu-los.
- Aproveiteu per fregir el pa per fer la picada.
- A la mateixa cassola, si cal, afegiu una mica més d'oli i feu un sofregit amb el tomàquet. Saleu-ho.
- Afegiu el vi i deixeu-ho reduir tot plegat.
- Un cop està ben confitat, afegiu-hi els pèsols i remeneu-ho tot plegat, poseu-hi mig gotet d'aigua, tapeu-ho i coeu-ho lentament fins que els pèsols estiguin cuits.
- Just abans, feu una picada amb els alls, el julivert, les avellanes, el pa i un polsim de sal i afegiu-ho a la cassola.
- Rectifiqueu-ho de sal i pebre. Ha de quedar un guisat una mica sucós.

Observacions:

- Podeu afegir-hi una o dues patates escapçades, ceba tendra o brou en comptes d'aigua.



“Algú ho havia de dir”



Botànicament parlant, el pèsol pertany a la família de les lleguminoses. Però des del punt de vista nutricional es pot considerar una hortalissa, igual que les faves: quan són frescos la composició nutricional és del 5-10% d'hidrats de carboni i al voltant del 5% de proteïnes, unes quantitats que s'acosten més a les d'algunes hortalisses que no pas a les de llegums com les llenties o els cigrons. S'apropen més al grup de les verdures.

MÇ

Al març

Quins altres productes de temporada podem consumir durant aquest mes de març?

Verdures: calçots, carxofes, pèsols, faves, enciam, card, espàrrec verd, api, escarola i bledes.

Fruites: mandarines, taronges, pera conferència i maduixot.



Malbaratament O

Com podem convertir els residus orgànics en aliments per a les plantes?

Alguns residus d'aliments són inevitables, com les tavelles dels pèsols; per tant, per què no crear un cubell de compostatge per a les peles de fruites i verdures? En pocs mesos, obtindreu un adob ric i valuós per a les vostres plantes.

Per a les restes de menjar cuinat, un compostador de cuina farà el fet. Aquests residus són molt rics com a adob i tenen l'avantatge de descompondre's més ràpidament que els procedents del jardí o de l'hort. Aprofitar-los és molt important per obtenir un bon compost de forma més ràpida. I si no us convenç recordeu dipositar-ho en el cubell de la recollida de matèria orgànica.

Pèsols

Pisum sativum, L.var.vulgare Schübl et Mart. (pèsol en gra)
Pistum sativum, L.var.macroserma Ser. (pèsol en tavella o tirabec)



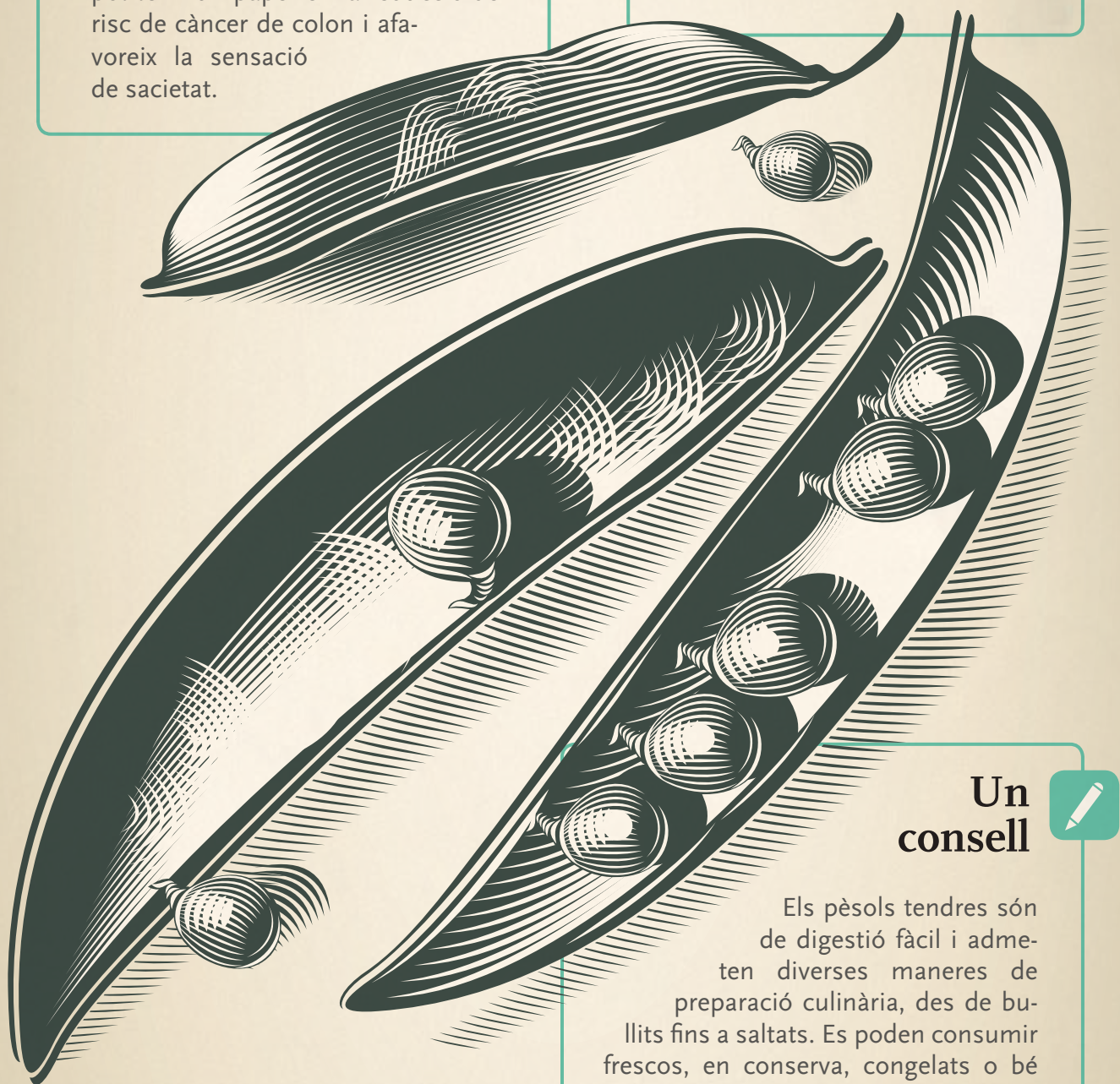
Beneficis nutricionals

Els pèsols contenen petites quantitats de vitamines i minerals, entre les quals es pot destacar la seva contribució a l'aportació de vitamina C i àcid fòlic. Pel fet de ser un llegum, la quantitat de proteïnes que aporta és bastant elevada. A més, si es combina amb cereals (per exemple, arròs o fideus) s'obté una proteïna de molta qualitat. 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 colon i afavoreix la sensació de sacietat.



Què es consumeix?

La pesolera és de la família de les lleguminoses. Com en totes les lleguminoses, el fruit del pèsol és una tavella a l'interior de la qual hi ha la llavor. El que ens mengem són les llavors (pèsol en gra). També tenim els tirabecs (pèsols caputxins), que és una varietat de pèsol de mata alta que es cull just quan comença a granar, i dels quals en consumim la tavella sencera; són molt preuats per la seva textura fina.



Un consell



Els pèsols tendres són de digestió fàcil i admeten diverses maneres de preparació culinària, des de bullits fins a saltats. Es poden consumir frescos, en conserva, congelats o bé secs. I si és la temporada val la pena aprofitar el consum de pèsol fresc, que en les varietats més petites i tendres són molt apreciats fins i tot en cru, en les amanides o escaldats. Desgranar els pèsols és una activitat senzilla que es pot fer amb els menuts de casa i d'aquesta manera els nens i nenes es familiaritzen amb aquesta llegum alhora que s'ho passen bé.

El millor moment per consumir

Millor època de consum

GN

FB

MÇ

AB

MG

JN

JL

AG

ST

OC

NV

DS

Refrany

Eixerit com un pèsol.
(Persona espavilada i diligent)



Fals mite

El pèsol no és una verdura,
és una lleguminosa!

