

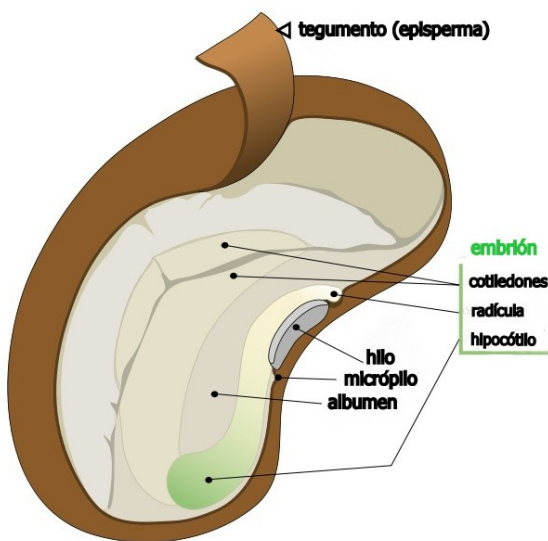
MONGETES

Phaseolus vulgaris L.

[Sp. Pl., vol. 2, p. 723, 1753]



Foto: GENEVIEVE BOTTI



wikimedia



mongetes seques. Foto: RASBAK

NOMS POPULARS

Alemanys:	Garten-bohne/Bohne
Anglès:	Common bean/Bean / Bush bean / Dwarf runner bean / French bean / Garden bean / Kidney bean / Kidney beans / Kidney-bean / Pole bean / Runner bean / Wax beans / White kidney beans
Àrab:	فاصولياء
Armeni:	Լոբի
Castellà:	Frijoles/Alubia / Alubias / Bajoca / Caraotas / Chicharos / Ejote / Fabas / Frejoles / Frijol / Granos / Habichuela enana / Habichuela verde / Habichuelas / Judía / Judía verde / Judías / Pochas / Porotos
Català:	Fesol/Bajoquera / Fesolera / Mongeta / Mongetera
Danès:	Bønne/Have-bønne/Grøn bønne
Eslovac:	Fazuľa záhradná
Eslovè:	Navadni fižol/Fižol navadni
Estonià:	Harilik aeduba
Finlandès:	Tarhapapu/Pensasapu / Ruusupapu / Salkopapu
Francès:	Haricot commun/Haricot
Gaèlic:	Pónaire fhrancach
Gal·lès:	Ffeuen ffrengig
Grec:	Φασόλι/Φασιόλος ο κοινός / Φασολιά
Guaraní:	Kumanda, Saporó, Chaucha
Hebreu:	שועית מצויה / שעועית
Holandès:	Gewone boon/Boon / Witte bonen
Hongarès:	Veteménybab/Bab / Díszbab / Nagyvirágú paszuly / Olasz bab / Paszuly / Skarlát futóbab / Túzbab / Török bab
Islandès:	Matbaun
Italià:	Fagiolo/Fagiuolo comune/Fagiolo comune / Phaseolus vulgaris
Japonès:	インゲンマメ/いんげんまめ
Kurd:	Lovî/Fasûlî / Lobî / Lobiye
Nepalès:	राजमा/ Dolo simi
Noruec:	Hagebønne
Persa/Farsi:	لوبيا
Polonès:	Fasola zwykła/Fasola zwyczajna
Portuguès:	Feijão/ Feijoeiro
Rus:	Фасоль обыкновенная
Serbi:	Пасуљ/Граh/ Pasulj/ Grah
Suec:	Böna
Tonga:	Piini
Turc:	Fasulye/Bahcefasulyesi / Sirikfasulyesi
Txec:	Fazole zahradní/Fazol mnohokvětý / Fazol obecný
Ucraïnès:	Квасоля звичайна
Xinès:	菜豆

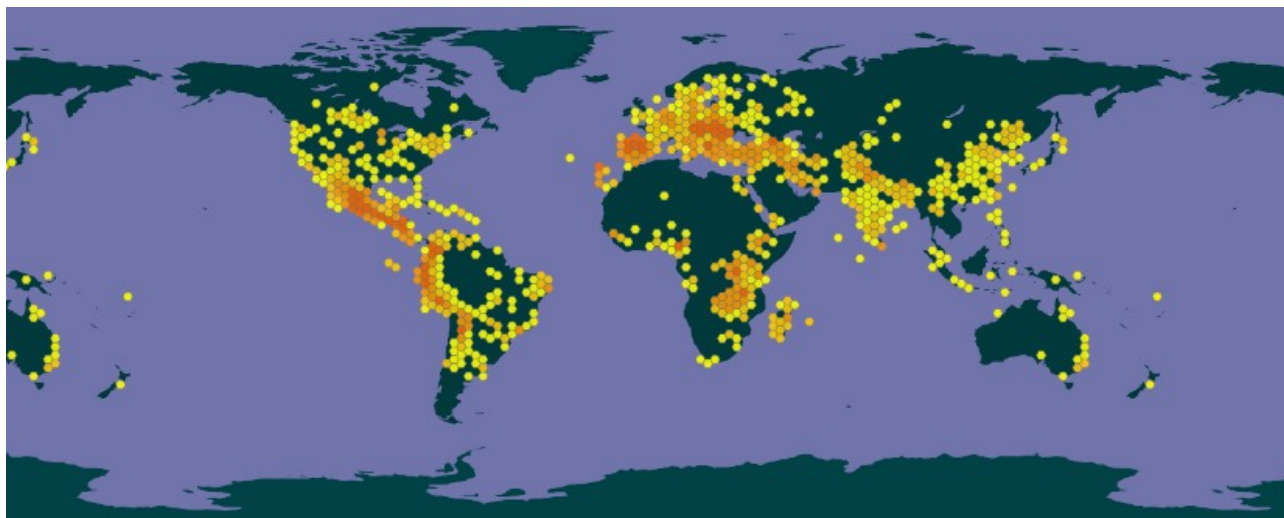
DESCRIPCIÓ BOTÀNICA

És una lleguminosa anual que pot ser enfiladissa (fins a 3 m) o de mata baixa (fins a 60 cm). Té una rel principal poc gran amb moltes de secundàries que poden arribar fins a un metre de fondària. Solen contenir bacteris nitrificants (*Rhizobium etli*, *Rhizobium phaseoli*). Es desenvolupen bé entre 25 i 30°C. Les tiges s'enfilen girant cap a la dreta, vistes des del davant, o en sentit antihorari vist des de dalt. Les fulles són alternes, peciolades, amb estípules lanceolades d'uns 5 mm, trifoliades. Els foliols són grans (6-15 × 3-11 cm), en forma de cor, acuminats, pubescents a la base. Les flors s'agrupen en raïms axil·lars, més curts que no pas les fulles. Bractèoles persistents igual o una mica

més llargues que el calze. Calze en forma de copa, bilabiat, d'uns 3-4 mm, amb 5 sèpals soldats i amb el llavi superior bidentat emarginat, i l'inferior tridentat. Corol·la blanca (o groga o violàcia o vermella) amb l'estendard d'1 cm, suborbicular dirigit una mica cap avall; ales obovades adherides a la quilla (d'1 cm) i amb la punta retorçada en espiral. Estams diadelfs (9 +1). Ovari pubescent amb l'estil en espiral i estigma obliquo. Llegum lineal-oblonga. De 10-15 × 1-1.5 cm, una mica recorbadada i inflada a la maduresa, glabra, obovada en bec, i amb 4-10 llavors dins, oblongues-reniformes de colors variables (blanc, negre, jaspiat de roig, roig) i normalment de 1-2 × 0.5-1.5 cm. La tavella o llegum sol ser verda, però hi ha varietats amb taques vermelles jaspiades.

HÀBITAT I DISTRIBUCIÓ GEOGRÀFICA

Originària del Perú, Mèxic i països andins, s'hi cultiva des de fa 9000 anys. Arribada a Europa a través de CRISTÒFOR COLOM. Actualment es cultiva a bona part del món. Els principals països productors són l'Índia (6 milions de tones), Birmània (4.5), Brasil (3), Estats Units (1.7), la Xina (1.3), Tanzània (1,2), Mèxic (1,2), i Uganda (1). Hi ha varietats per fer mongeta tendra i n'hi ha per menjar les mongetes seques. Són plantes que volen un sòl profunds, amb pH 6-7, poc compacte, i molta aigua. A ple sol pateixen una mica.



Phaseolus vulgaris al món, segons GBIF

MALURES:

Fongs:

- *Colletotrichum lindemuthianum*
- *Macrophomina phaseolina*
- *Phytophthora phaseoli*
- *Uromyces phaseoli*

Insectes:

- *Acanthoscelides obtectus*
- *Calocoris norvegicus*
- *Delia platura*
- *Etiella zinckenella*
- *Lygus campestris*

CULTIU

https://www.infoagro.com/documentos/el_cultivo_judia_habichuela_o_frijol_parte_i.asp

VIRTUTS I USOS MEDICINALS

Les mongetes tendres convenen als obesos amb atonia intestinal. Són reconstituents, tòniques nervioses, diürètiques, depuratives, immunoestimulants, tòniques esplèniques, hepàtiques i pancreàtiques. Es recomanen en:

- acne
- aftes bucals
- albuminúria
- al·lèrgies
- anèmia
- caiguda de cabells
- càlculs urinaris
- càncer
- caspa
- ciàtica
- cistitis
- colangitis
- colesterol alt
- convalescències
- cremades
- debilitat de cor
- dermatitis
- deshidratació
- diabetis
- diarrea
- disenteria
- dolor al pit
- èczema
- edemes
- ejaculació precoç
- erupcions amb pústules
- esquizofrènia
- estrès nerviós
- etapes de creixement
- febre
- flebitis
- fongs
- gasos intestinals
- glicosúria
- gota
- hepatitis
- herpes zòster
- hiperglucèmia
- hipoglucèmia
- hipertensió
- indigestions
- leucorrea
- mal de cap
- malalties del cor
- malalties dels ronyons
- neuràlgies
- neuritis
- neurosis angoixant
- oligúria
- picors
- poliúria
- refredat
- reuma
- rinitis
- singlot
- tenesme rectal
- triglicèrids alts
- tumors

POSSIBLE TOXICITAT

La fasina és una proteïna molt tòxica que es desactiva al coure les llavors. Això a part, poden quedar-hi restes de pesticides a les llavors o a les tavelles.

PRINCIPIS ACTIUS

- 1",2"-dehidro-ciclo-kievitona
- 2-metil-butan OE TIJ
- 2-fenil-acetaldeid OE TIJ
- 2'-hidroxi-daïdzeïna
- 2'-hidroxi-dihidro-daïdzeïna
- 2'-hidroxi-genisteïna
- 2'-O-metil-faseolín-iso-flavan REL
- 3-hidroxi-4'-metoxi-flavona TIJ
- 3-metil-butan-1-ol OE TIJ
- 5-deoxi-kievitona FRU
- 6-alfa-hidroxi-faseolina FRU
- 17-beta-estradiol FLO
- 24-alfa-etil-lofenol LLA
- 24-alfa-metil-lofenol LLA
- 25-metil-gramisterol LLA
- àcid 12-dicarbònic TAV
- àcid abscísic LLA
- àcid alfa-linolènic GER LLA FRU
- àcid al·lantoic FRU
- àcid aspàrtic LLA FUL GER

- àcid azelaic REL
- àcid benzoic REL
- àcid cafeic FRU FUL TIJ
- àcid cianhídric
- àcid esteàric GER FRU FRU
- àcid fasèlic
- àcid faseòlic
- àcid ferúlic
- àcid fitic LLA
- àcid glutàmic LLA FRU
- àcid linoleic GER LLA
- àcid malònic FRU
- àcid oleic GER 390-4200 ppm; LLA 1200 1400 ppm; FRU 40-410 ppm
- àcid oxàlic FRU
- àcid p-cumàric
- àcid palmític GER LLA FRU
- àcid pantotènic LLA 9-10 ppm; FRU 0.9-10 ppm
- àcid pipecòlic LLA FRU
- àcid pirrolidín-carbònic FRU
- àcid salicílic FRU
- àcid silícic
- àcid succínic FRU
- àcid traumatínic TAV
- àcids grassos monoinsaturats GER 390-4200 ppm; LLA 1200-1400 ppm; FRU 50-515 ppm
- àcids grassos poliinsaturats GER 0.3-30%; LLA 0.5-0.7%; FRU 0.05-0.6%
- àcids grassos saturats GER 720-7700 ppm; LLA 3600-4100 ppm; FRU 260-2600 ppm
- aesculetina TIJ
- aesculina TIJ
- alanina GER LLA FRU
- alcaloides
- alfa-tocoferol FUL FRU
- al·lantoïna
- Alumini LLA 5-73 ppm; FRU 1-1050 ppm
- aminoàcids
- anteraxantina REL
- antocians TAV LLA
- apigenina
- arcelina LLA
- arginina GER LLA FRU
- Arsènic LLA 0.003 ppm; FRU 0.01 ppm
- asparagina FRU
- Bari LLA 0.1-7 ppm; FRU 0.4-45 ppm
- benzaldehid OE TIJ
- benzè OE TIJ
- benzil-alcohol OE TIJ
- beta-carotè LLA FUL FRU
- beta-sitosterol LLA
- biotina REL
- Bor REL; LLA 2-43 ppm; FRU 0.1-45 ppm
- Brom FRU 2-10 ppm
- Cadmi LLA 0.007-0.04 ppm; FRU 0.002-0.2 ppm
- Calci GER 170-1800 ppm; LLA 510-3300 ppm; FRU 350-18000 ppm
- campesterol LLA
- carbohidrats GER 4-44%; LLA 28-70%; FUL 7-50%
- cel·lulosa
- cerebròsid FRU
- cianidina-3-glucòsid LLA
- cianidina-3,5-diglucòsid LLA
- cianina
- ciclo-kievitona
- cistina LLA FRU GER
- cobalamina REL
- Cobalt LLA 0.03-1 ppm; FRU 0-10 ppm
- colina FRU
- Coure LLA 2-15 ppm; FRU 0.5-45 ppm
- crisantemina
- crisantemol
- Crom LLA 0.05-5 ppm; FRU 0.005-1.5 ppm
- cumestrol GER FUL FRU
- daïdzeïna FRU LLA
- dec-2-èn TAV
- delfina
- delfinidina-3-glucòsid
- delfinidina-3-O-beta-glucòsid LLA
- dimetil-medicarpina FRU
- dimetoil-vestitiol FRU
- D,L-5-deoxi-kievitona
- D,L-dalbergiodina FRU
- estigmasterol LLA
- estradiol-17-beta LLA
- estrol FLO
- estrona FLO
- estronci LLA 0.7-34 ppm; FRU 2-105 ppm
- faseolidina FRU GER PLA
- faseòlids
- faseolín-iso-flavan
- faseolina (=pterocarpan)
- faseolina-iso-flavan FUL GER
- faseolina-iso-flavona
- faseolòsid D
- fasina
- fenil-alanina LLA FRU
- ferriina FLO

- Ferro FUL 90-690 ppm; FRU 6-1050 ppm; LLA 24-145 ppm
- fibra FRU, LLA, FUL
- fil·loquinona FRU PLA
- fitat LLA FRU
- fitosterols FRU GER LLA
- Fluor FRU 0.1-2 ppm
- folacina GER LLA
- Fòsfor FUL 750-5600 ppm; FRU 370-13500 ppm; GER 370-3980 ppm; LLA 2100-5900 ppm
- GABA LLA
- garbanzol TIJ
- genisteïna FRU LLA
- gibberel·lina A-37
- gibberel·lina A 38
- glicina GER LLA FRU
- glucokinina FRU
- glucosamina LLA
- glutatió REL
- grassa FER 0.5-5 %; LLA 0.3-2.5 %; FUL 0.4-5.4 %; FRU 0.2-4.7%
- histidina GER LLA FRU
- inhibidor Bowman-Birk de la proteasa
- inositol FRU
- iso-flavonoides
- iso-leucina LLA FRU
- iso-rhamnetina-3-O-beta-D-galactopiranosid TIJ
- iso-rhamnetina-3-O-rutinòsid TIJ
- kaempferol-3-glucuronid FUL
- kaempferol-3-O-beta-D-diglucopiranosid-7-O-beta-D-glucopiranosid TIJ
- kaempferol-3-O-beta-rutinòsid-7-O-alfa-L-rhamnopiranosid TIJ
- kaempferol-3-O-beta-rutinòsid TIJ
- kaempferol-3-O-metil-èter TIJ
- kievitona GER FRU
- leucina GER FRU
- leuco-cianidina
- leuco-delfinidina
- leuco-pelargonidina
- lico-iso-flavona- FRU
- lignina LLA
- lisina GER FRU
- Liti 0.1-2.5 ppm; FRU 0.2-2.7 ppm
- luteolina
- luteona
- Magnesi GRER 210-2200 ppm; LLA 510-3400 ppm; FRU 210-18000 ppm
- malvidina-3-glucòsid
- malvidina-3,5-diglucòsid LLA
- Manganès FRU 1-150 ppm; LLA 2-24 ppm;
- Mercuri FRU 0.02-0.1 ppm
- metionina GER LLA
- Molibdè LLA 0.5-14 ppm; FRU 20 ppm
- N-6-metil-agmatina GER
- niacina GER 30-300 ppm; LLA 15-40 ppm; FUL 10-100 ppm; FRU 5-75 ppm
- Niquel LLA 0.5-7 ppm; FRU 15 ppm
- nor-armepavina
- nor-epinefrina
- obstusifoliol LLA
- pelargonidina-3-glucòsid LLA
- pelargonidina-3,5-diglucòsid LLA
- petunidina-3-glucòsid
- petunidina-3-O-beta-glucòsid
- petunidina-3,5-diglucòsid LLA
- peucedanina
- Plata LLA 0.03-0.1 ppm; FRU 0.3 ppm
- Plom LLA 0.7-1 ppm; FRU 0.01-10.5 ppm
- Potassi GER 1800-20100 ppm; LLA 9800-21000 ppm; FRU 1950-58500 ppm
- prolina GER LLA FRU
- propan-1-tiol LLA
- proteïna GER 4-45%; LLA 10-39%; FUL 3.5-30%; FRU 1,5-22%
- quercetagenina-3,3',4',5,6-penta-O-metil-èter TIJ
- quercetina-3-glucuronid FUL
- quercetina-3-O-beta-D-glucopiranosid-7-O-beta-L-rutinòsid TIJ
- quercetina-3-O-beta-D-soforòsid TIJ
- quercetina-3-O-beta-robinòsid-7-O-alfa-L-rhamnopiranosid TIJ
- quercetina-3-O-metil-èter TIJ
- Rubidi FRU 0.5-7 ppm
- rutina TIJ
- sacarosa
- salicilats LLA FRU
- saponina LLA
- Seleni LLA 0.01 ppm; FRU 0.001-0.008 ppm
- serina LLA FRU GER
- Silici FRU 80-1200 ppm
- Sodi LLA 0.8-110 ppm; FRU 5-700 ppm
- Sofre LLA 54-135 ppm; FRU 54-870 ppm
- tirosina GER FRU LLA

- Titani LLA 0.2-7.5 ppm; FRU 0.1-105 ppm
- treonina LLA FRU GRER
- trigonel·lina FRU
- trimetil-glicina (=betaïna)
- triptòfan FRU LLA GER
- valina FRU GER LLA
- Vanadi FRU 0.2-105 ppm;
- vitamina B1 LLA 3.5-10 ppm; FUL 2-13 ppm; FRU 0.5-8.5 ppm
- vitamina B2 (=riboflavina) GER 2.5-27 ppm; LLA 1.2-3 ppm; FU 0.6-4.5 ppm; FRU 1-12 ppm
- vitamina B6 LLA 3 ppm; FRU 1.7,5 ppm
- vitamina C (= àcid ascòrbic) GER 390-4100 ppm; LLA 175 ppm; FUL 1100-8300 ppm
- Zinc LLA 20-50 ppm; FRU 2-.150 ppm
- Zirconi LLA 1-1.5 ppm; FRU 1-22 ppm

Valor nutricional per cada 100 g de mongetes seques	
Energia 333 Kcal = 1390 KJ	
carbohidrats	61.5 g
•Fibra alimentària	4.3 g
grasses	1.8 g
• saturades	0.12 g
• monoinsaturades	0.06 g
• poliinsaturades	0.18 g
proteïnes	19.2 g
aigua	7.9 g
retinol (vit. A)	1.0 µg (0%)
tiamina (vit. B1)	0.62 mg (48%)
riboflavina (vit. B2)	0.14 mg (9%)
niacina (vit. B3)	1.7 mg (11%)
vitamina B6	0.4 mg (31%)
àcid fòlic (vit. B9)	394 µg (99%)
Calci	228 mg (23%)
Magnesi	140 mg (38%)
Fòsfor	407 mg (58%)
Potassi	1406 mg (30%)
Sodi	24 mg (2%)
Zinc	2.79 mg (28%)

USOS CULINARIS (de Wikipedia)

A Mèxic, on se'ls anomena «*frijoles*», es consumeixen cuits, anomenats comunament "de l'olla", triturrats i fregits amb llard de porc, o bé amb oli de blat de moro, després d'haver estat bullits. Generalment es mengen acompanyats de tortes de blat de moro. També hi ha altres variants com els «*frijoles charros*», «*frijoles puercos*», «*enfrijoladas*», sopa de fesols, fesols amb xoriço.

A Hondures es mengen com «*baleadas*», amb tortes de blat o de blat de moro, en sopa de «*cardán*», que és una sopa de fesols amb llardons i guineus i llet de coco (amb costella de porc). Això a qualsevol hora.

A Cuba es coneix com a «*frijoles*» i es mengen els llegums secs en potatges elaborats amb verdures i espècies aromàtiques, sempre acompanyades amb arròs. Quan s'acompanya la varietat negra amb l'arròs s'anomena «*congrí*».

A la República Dominicana se'l coneix com a «*habichuela*» i és part essencial de la gastronomia, ja que es cultiven gairebé totes les varietats i es mengen de diverses maneres. Es pot trobar al plat típic conegut com «*la bandera*» que consisteix en arròs blanc amb fesols (comunament vermells) i carn de pollastre guisada. També hi ha el «*moro*» que és la barreja d'arròs blanc amb qualsevol varietat de fesol. Unes postres típiques són les «*habichuelas con dulce*» que consisteix en el líquid i colat de la varietat vermella d'aquesta espècie, afegint-hi diferents ingredients com ara llet evaporada o llet de coco, sucre, canyella, sal, panses, batata i galetes de llet. És molt popular en èpoques de Quaresma.

A les comunitats guaraníes de Bolívia (especialment a la capitania d'Alt Parapetí) i a Paraguai es consumeix un platet anomenat «*cumanda*», que es fa coent les llavors i, després de mòltes, barrejar-les amb llegums. Se li dona una forma aplanada, apta per menjar cuita, fregida o al forn. També es preparen flams, refrescos i pans amb la farina.

A Xile, on se'ls coneix com a «*porotos*», formen part del menjar típic, com per exemple, els «*porotos con riendas*»; que són fesols secs, preparats amb pasta eixuta (generalment tallarines). Altres exemples són «*porotos con chuchoca*»; «*porotos con papas*» (consumits al món rural). Amb la varietat fresca, es preparen els «*porotos granados*», que són mongetes tendres, cuites amb grans de blat de moro desgranats i mòlts, carbassa i alfàbrega.

A Colòmbia es coneixen com a «*frijoles*» o «*granos*», i formen part fonamental de la cuina de la Costa Carib i Antioquia. A la Costa Carib es preparen guisats les «*zaragozas*» (varietat de fesol vermell), les «*arvejas*», els fesols de caparró negre, les llenties, els «*palomitos*», els «*carautas*» o «*zaragozas negras*» i varietats de fesols vermells. Es mengen acompanyats de carn i arròs. És molt comú afegir també trossos de plàtan madur fregits. També es preparen en sopes, en arrossos i en dolços («*guandú*»). A Antioquia, els fesols vermells són component fonamental de la «bandeja paisa» i dels fesols amb cansalada, o peus de porc.

A l'Equador se'ls coneix com a «*fréjol*» o «*poroto*». Es couen fins que comencen a desfer-se (els grans es barregen i formen un guisat), el que se'n diu minestra. És molt comú servir-la amb arròs i carn de cap de bestiar, porc o peix.

A Espanya es mengen els fesols secs en multitud de guisats, fins i tot en amanida. Altres plats són el «*cocido montañés*», la fabada i el pot asturià, el potatge de mongetes de Saldaña, o al brou gallec. També es preparen amb arròs, al plat anomenat «*moros i cristians*» o «*matrimoni*». Famós és l'arròs amb fesols i naps (plat típic de València), que és un guisat fet de mongetes blanques (a les quals els valencians anomenen fesols), patata i nap. També és originari de Catalunya les «seques amb botifarra», (mongetes blanques amb botifarra). La mongeta tendra a Catalunya sol acompanyar-se de patata i ceba al bullir-la i es menja per sopar. A Àvila és plat típic les mongetes del Barco de Àvila amb xoriço. També són molt coneguts els fesols grossos («*judiones*») de La Granja (Segòvia).

A l'Argentina es cuina el «*locro*», plat prehistòric que es prepara amb el fesol, carabassa i blat de moro. Com que és un aliment amb moltes calories i nutrients el «*locro*» resulta

molt adient durant l'hivern o en zones fredes. És tradició menjar-ho el Primer de Maig i el 25 de Maig, dia en què es commemora la formació del primer govern argentí.

A Brasil la «*feijoada*» és considerat el plat nacional. També és molt corrent a Portugal. Es prepara amb fesols i carn de porc, i se sol acompanyar amb arròs, mandioca fregida i taronges. Altres plats típics són «*acarajé*», «*feijão tropeiro*», «*tutu de feijão*».

Als Estats Units els «*beans*» només són comuns al Sud del país, especialment a l'Estat de Texas i combinats amb carn i xili.





