



**LA MONGETA DE
CASTELLFOLLIT DEL BOIX**
LLAVORS D'OR BLANC
del Bages



**GUIES DEL REBOST
DEL BAGES**



elrebotdelBages



ÍNDEX

Introducció	3
Castellfollit del Boix	3
Projecte de recuperació i millora	3
El producte: la mongeta de Castellfollit	4
Origen, història i evolució	4
La mongeta de Castellfollit del Boix	6
El seu cultiu sostenible	7
Altres varietats de mongeta al nostre territori	10
Salut, beneficis i tendències	12
Compra i conservació	13
La cuina de les mongetes de Castellfollit del Boix ...	16
Possibilitats gastronòmiques de la mongeta	16
Receptes	20
Productors de mongeta de Castellfollit del Boix	33
Restaurants del Bages amb distintius de qualitat....	34
Altres productes singulars del Bages	35

Guies del Rebot del Bages (*La Mongeta de Castellfollit del Boix. Llavors d'or blanc del Bages*) Consell Comarcal del Bages.

Edició: Rebot del Bages, Consell Comarcal del Bages. Octubre 2024.

Autoria: Fundació Alícia.

Informació tècnica: Fundació Miquel Agustí.

Col·laboracions: Ajuntament de Castellfollit del Boix.

Fotografies: Bages Turisme (autors: Carles Fortuny, Marta Torrent Santarita, Gerard Franquesa, Oscar Rodbag i Abel Vilches). Fundació Alícia. Llibre dels llegums (autor: Andrea Resmini).

Suport: Diputació de Barcelona. Xarxa Productes de la Terra i Barcelona és molt més.



INTRODUCCIÓ

Castellfollit del Boix

A la comarca del Bages hi trobem el municipi de Castellfollit del Boix, conformat per dos nuclis de població com són Castellfollit del Boix i Maïans. Situat entre les conques dels rius Llobregat i l'Anoia, el territori i el clima el fan un lloc ideal per a l'agricultura i la ramaderia.

Les característiques del sòl i, sobretot del clima, el més sec de la comarca, fan que aquesta varietat de mongeta s'hi adapti molt bé i sigui l'únic territori on es cultiva. Des de la seva arribada a la localitat, la mongeta mai s'ha deixat de cultivar al municipi com a activitat complementària al cultiu de cereals o la ramaderia, entre d'altres.

Des del 2018, el municipi acull durant el segon cap de setmana d'octubre la **Fira de la Mongeta de Castellfollit del Boix**, amb l'objectiu de donar a conèixer aquest producte singular. Per a més informació, consultar el web mongetadecastellfolitdelboix.cat

Projecte de recuperació i millora

L'any 2013, l'Ajuntament de Castellfollit del Boix, preocupat per la disminució del cultiu de la varietat local de mongeta del municipi, va iniciar un projecte de recuperació i millora d'aquesta mongeta amb la Fundació Miquel Agustí (FMA). Aquest ha estat impulsat per l'Ajuntament de Castellfollit del Boix i l'associació de productors de llegums de la localitat amb el suport del Consell Comarcal del Bages, la Diputació de Barcelona i el Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació de la Generalitat de Catalunya.

En els darrers anys, el cultiu havia disminuït a causa de la pèrdua de les pràctiques tradicionals de conreu i les dificultats de maneig que presenta la varietat. A més, el canvi climàtic, les elevades temperatures i les pluges escasses o torrencials també impacten en el cultiu.

Els estudis han permès conèixer millor les característiques de la mongeta de Castellfollit del Boix, tant pel que fa al seu comportament i requisits agronòmics, com pel que fa a les seves característiques sensorials, culinàries i nutricionals. S'han obtingut millores varietals per assegurar un cultiu més fàcil, eficient i millor adaptat i consolidat al municipi.



EL PRODUCTE

La mongeta de castellfollit

ORIGEN, HISTÒRIA I EVOLUCIÓ

La varietat de mongeta de Castellfollit del Boix és originària del continent americà. Aquesta varietat de mongeta es va domesticar fa molts anys a Mesomèrica, part de l'actual Amèrica Central, i va arribar a la península Ibèrica després del descobriment d'Amèrica, a mans de mariners i mercaders que van travessar l'Atlàntic.

Explica la llegenda que la mongeta va arribar fa prop de tres-cents anys a Castellfollit del Boix dins del sac d'un mercader que es va esberlar. De fet, la primera cita de la presència de la mongeta al municipi la trobem l'any 1787 en el llibre "Viatge per Catalunya", de l'escriptor anglès Arthur Young.

Des de llavors els pagesos i les pageses les han cultivat any rere any, adaptant-se al sòl i al clima de la localitat i donant lloc a aquesta varietat que, l'any 1994, va adquirir la Denominació Comarcal de Productes Alimentaris del Bages.

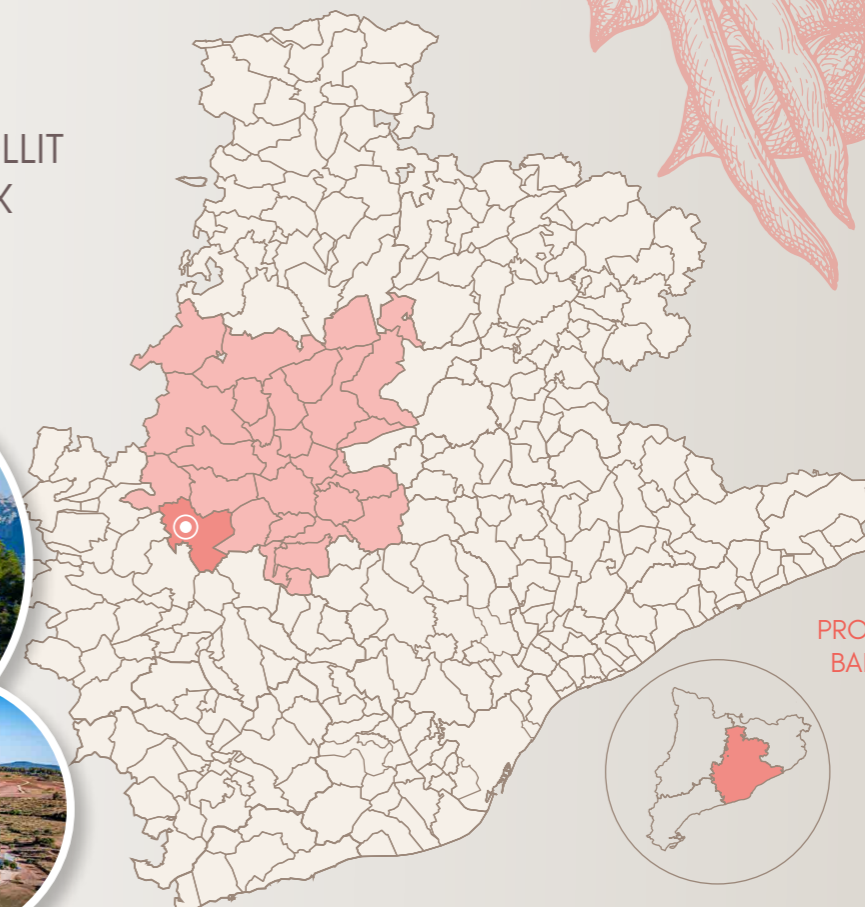
A més, és un dels productes singulars catalogats pel programa Xarxa de Productes de la Terra i també s'inclou en el Catàleg de les varietats locals d'interès agrari de Catalunya i de l'Inventari de Productes de la Terra de la Generalitat de Catalunya.



Sabies que?

Abans del descobriment d'Amèrica, a Europa ja es cultivaven varietats de mongeta corresponents a l'espècie *Vigna unguiculata*, possiblement originària d'Àfrica o Àsia. Amb l'arribada de mongetes més productives provinents del continent americà, les varietats de mongeta que ja existien aquí van acabar essent arraconades per la varietat americana (*Phaseolus vulgaris*).

CASTELLFOLLIT
DEL BOIX
BAGES



PROVÍNCIA DE
BARCELONA

La mongeta

DE CASTELLFOLLIT DEL BOIX



La seva llavor és de color blanc, aplanada i amb forma entre rectangular i ovoide.

Té un alt valor gastronòmic per les seves característiques sensorials, és cremosa, de gust suau i després de la cocció destaca per la seva pell fina. Aquestes característiques la fan ser un producte exquisit i molt apreciat tant pels consumidors, com pels productors i restauradors.



Tradicició i tendència, PROTEÏNA VEGETAL I SOSTENIBLE

Els llegums són l'aliment d'origen vegetal amb major contingut de proteïna i, per aquest motiu, són un aliment imprescindible en dietes vegetarianes i veganes, i una alternativa perfecta per reduir el consum de carn. Es pot obtenir una proteïna completa com la d'origen animal, combinant llegums amb cereals i/o fruits secs al llarg del dia.

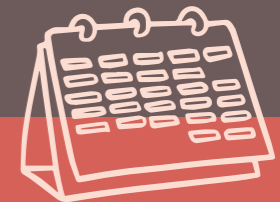
EL SEU *cultiu* SOSTENIBLE

A diferència d'altres mongetes, com per exemple la del Ganxet o Santa Pau, la mongeta de Castellfollit del Boix es fa en cultiu de secà, on destaquen els estius calorosos amb pics màxims de temperatura al juliol i agost i amb una precipitació molt escassa.

Així i tot, li cal certa humitat i una determinada temperatura perquè la llavor germini. En el moment de la floració, és molt important que hi hagi disponibilitat d'aigua al sòl i que les temperatures no siguin molt elevades. Per aquest motiu, des dels últims anys s'utilitza reg per evitar la falta d'aigua en aquests moments puntuals.



Sabies que?



Se sembren cap al mes d'abril, a partir de Sant Marc; i es recullen a l'agost o setembre.

La planta és de mata baixa, i no s'emparra. Les flors són totalment blanques i les beines verdes.



Com es cultiva?



Es prepara la terra, s'adoba i es llaura amb 2-3 mesos d'antelació. Se sembren 2 o 3 llavors per punt de sembra.

S'entrecava per remoure la terra lleugerament per trencar la crosta del sòl, desfer-ne els terrossos de terra i treure'n les males herbes. Es dona un suport d'aigua amb reg automàtic si fa falta.

Un cop les mongetes han madurat, s'arranquen les mates de mongetera a mà i es deixen al camp perquè s'acabin d'assecar.

Es baten i venten per separar el gra de les beines. Abans es feia manualment i ara s'utilitza maquinària per agilitzar el procés.

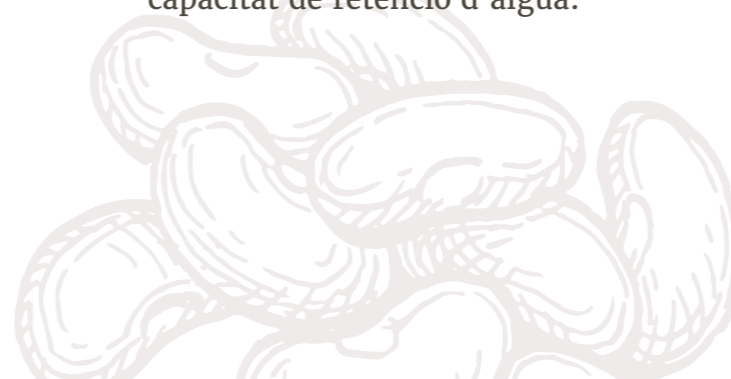
Es trien, classifiquen i netegen per separar i descartar les llavors corcades, trencades o tacades per fongs. Actualment aquest procés està automatitzat.



Quin impacte positiu té cultivar llegums?

Incloure llegums en sistemes de cultiu en rotació amb altres plantes com cereals aporta importants beneficis:

- ✓ Contribueix a un sistema de producció més sostenible.
- ✓ Millora la fertilitat del sòl, ja que fixa el nitrogen i allibera el fòsfor.
- ✓ Redueix la dependència dels fertilitzants químics.
- ✓ Augmenta la matèria orgànica, la biomassa i l'activitat microbiana del sòl.
- ✓ Millora l'estructura del sòl i la capacitat de retenció d'aigua.



CONSUM D'AIGUA PER PRODUIR LLEGUMS EN COMPARACIÓ AMB ALTRES FONTS DE PROTEÏNA

1Kg de vedella
13.000 litres



1Kg de xai
5.520 litres



1Kg de pollastre
4.325 litres



1Kg de llegums
1.250 litres



A més, el consum d'aigua per produir 1 kg de llegums és molt menor en comparació amb altres fonts de proteïna animal.

ALTRES VARIETATS DE *mongeta* AL NOSTRE TERRITORI

El consum de mongetes locals i de proximitat és possible gràcies a la qualitat i diversitat de les produccions al nostre territori, algunes amb denominacions d'origen protegides, i altres on el seu cultiu està vinculat a alguna comarca o municipi.



MONGETA DEL GANXET DOP

Normalment es cultiva al Vallès i Maresme. De mida mitjana, color blanc brillant i de forma aplanada i molt corbada, característica que li dona el nom de ganxet.



FESOL DE L'ULL ROS

És una varietat de mongeta o fesol petit, característic pel seu color groguenc i una taca marró al mig, molt apreciat per la finor de la seva pell. Es cultiva al Pla de l'Estany i l'Empordà.

Imatges extretes de "gastroteca.cat". Una eina de suport a la comercialització dels aliments locals. Prodeca, Generalitat de Catalunya.

FESOLS DE SANTA PAU DOP

Són blancs, petits i arrodonits. La terra volcànica de la Garrotxa on són cultivats li aporten un gust molt suau i una textura cremosa, poc farinosa i de pell fina.



MONGETA DE COLLSACABRA

El cultiu d'aquesta varietat és molt recent, amb no més de cinquanta anys de vida. És de mida molt petita, tendra, cremosa i de cocció curta. Ha substituït la mongeta habitual d'Osona, coneguda com a mongeta de la serra, tot i que la seva producció és molt escassa.

MONGETA GENOLL DE CRIST

Principalment, es cultiva al Vallès i Maresme, tot i que també en altres comarques properes. Les llavors són ovalades i de mida gran, i destaca el seu color blanc amb taques vermelles i marrons. És de sabor intens.



Salut, BENEFICIS I TENDÈNCIES

Les mongetes, i els llegums en general, són una font de salut. Destaquen per la seva riquesa en hidrats de carboni complexos d'absorció lenta, fibra (especialment prebiòtica), proteïnes, vitamines i minerals. A més, són lliures de sucres simples, colesterol i greixos saturats.



Com més, millor. Es recomana un consum de mínim 3-4 racions setmanals (d'uns 70 g en sec o 180-200 g cuits), sense establir un màxim. Aquest dependrà de la tolerància de cadascú.

Prevenió de malalties de major prevalença. L'evidència científica demostra que el consum habitual de llegums ajuda a regular el trànsit intestinal, redueix el restrenyiment, disminueix el colesterol i els triglicèrids, regula la pressió arterial, afavoreix la sacietat i ajuda en el control de la diabetis i l'obesitat, entre d'altres.

Una microbiota saludable. Els llegums contenen fibra prebiòtica, que quan arriba a l'intestí gruixut, es converteix en l'aliment dels bacteris beneficiosos de la microbiota intestinal. Un cop els bacteris fermenten aquest tipus de fibra, es generen compostos que aporten molts beneficis per a la salut. Una microbiota saludable serà essencial pel correcte funcionament del sistema immunitari, la protecció davant de patògens i la millora de l'absorció de vitamines i minerals, entre d'altres.

Sabies que?

Els llegums són una font de ferro, però aquest es troba en un format menys disponible que el ferro de la carn, peix o marisc. Per millorar-ne l'absorció cal combinar-lo amb aliments rics en vitamina C, com ara fruites cítriques, pebrot, tomàquet, bròquil i coliflor, julivert, entre d'altres. Això explica que moltes elaboracions tradicionals com estofats i guisats de llegums s'acompanyin amb un raig de vinagre.

COMPRA I CONSERVACIÓ

Les mongetes es poden adquirir en múltiples formats: secs, cuits a granel o en conserva, entre d'altres.

Les mongetes seques són un aliment poc perible, és a dir, que si es conserva bé en un lloc fresc i sec, allunyat de la llum solar directa, es poden conservar durant un temps llarg. Si es compren a granel, els grans han d'estar nets i sans, sense forats i amb una pell llisa, brillant i sense arrugues. És aconsellable mantenir-los en l'envàs tancat o en pots hermètics per evitar l'aparició de corcs, un paràsit que ataca aquests llegums. Per evitar que la mongeta evolucioni i assegurar la seva qualitat, el millor és menjar-les durant l'any posterior a la seva recol·lecció.

També es poden trobar **cuites**, ja sigui en conserva (en pot de vidre,) o a granel, especialment a les parades dels mercats municipals, un tret característic i diferencial de la cultura alimentària catalana.

La congelació és un bon mètode de conservació de les mongetes, tant seques com cuites o ja remullades. És recomanable congelar-les en envasos amples i plans correctament etiquetats per evitar que es xafin i facilitar-ne la descongelació.



CONSERVES

Cal tenir en compte la data de consum preferent i que l'envàs no tingui cops o abonyegadures. Prioritzar aquelles que només porten llegum, aigua i sal.



CUITES A GRANEL

Es poden conservar 2-3 dies a la nevera en un recipient hermètic o congelar en porcions individuals.

No es llença res!

Si compreu les mongetes al mercat, demaneu la quantitat justa de llegums per evitar el malbaratament alimentari. A més, també podeu demanar l'aigua de coccio de les mongetes, un brou vegetal idoni per acompanyar les mongetes i fer-ne guisats.

LA CUINA

DE LES *mongetes*

DE CASTELLFOLLIT DEL BOIX

Les mongetes requereixen un remull abans de coure-les per tal que s'hidratin i la cocció sigui millor i més homogènia. A l'hora de remullar-les i coure-les, existeixen diverses opcions.

	Remull	Repòs	Quantitats mongetes: (aigua de la cocció)	Temps de cocció
Eficaç (*)	Aigua + bicarbonat	10-12 h de remull en un lloc fresc o a la nevera si fa molta calor.	Mongetes hidratades (partint de 500 g de mongetes, s'obté aproximadament el doble de pes hidratat)	45 min - 1 h 15 min
Tradicional (*)	Aigua de mineralització dèbil			1 h 30 min - 2 h
Ràpida (en olla de pressió)	Aigua de mineralització dèbil			10-15 min

COM ES CUINEN (*)?

- Posar les mongetes amb l'aigua de cocció a bullir, quan apareixen els primers borbolls baixar el foc al mínim, retirar l'escuma de la superfície i deixar coure molt lentament el temps indicat.
- Anar afegint aigua freda a les mongetes per "espantar-les", aquest procés de parar la cocció per tornar a arrencar el bull afavoreix la seva cocció.
- Un cop cuites, afegir la sal al gust al final.
- Deixar-les refredar a la mateixa aigua de cocció.



COM MILLOREM LA SEVA DIGESTIBILITAT?

A vegades, els llegums poden comportar digestions pesades o un excés de gasos, però és important saber que es pot incrementar la tolerància al consum de llegums si les anem introduïm a poc a poc dins la nostra alimentació habitual. A més, els gasos són un reflex que els nostres bacteris intestinals estan fermentant la fibra dels llegums i, per tant, són positius, sempre que no siguin en excés i generin malestar.

- Augmentar la ració de llegums d'un plat progressivament segons tolerància de cadascú. Començar amb petites quantitats, com a guarnició, part d'una amanida o simplement un platet petit.
- Mastegar correctament.
- Remullar-les prèviament unes hores abans de coure per facilitar-ne la cocció.
- Cuinar-los amb plantes carminatives (p.e: fonoll, anís o comí).
- Preparar-los en forma de cremes, patés o untables, ja que en triturar-los es trenquen part de les fibres.



LES POSSIBILITATS *gastronòmiques* DE LA MONGETA

Per la seva aparença, aroma, textura i gust, la mongeta de Castellfollit del Boix és un autèntic i deliciós tresor gastronòmic.

Un cop bullides, en quins formats les podem utilitzar?

- **Senceres.** Tal qual sortint de l'olla (o de l'envàs)
- **Picades o aixafades.** Amb una forquilla o picades amb ganivet
- **Triturades.** Amb braç elèctric per cremes, untables o masses
- **Brou de la cocció** per a guisats, sopes o altres receptes que puguin necessitar líquid i reforçar-ne el gust.

PER PICAR

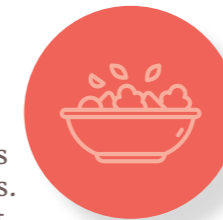
Escorreu bé les mongetes, amaniu-les amb sal i un bon oli del Bages i fornegeu-les a 180 °C fins que quedin cruixents (entre 20-40 minuts segons el tipus de llegums). Condimenteu-les abundantment amb espècies en pols, com per exemple: pebre negre, comí, pebre vermell, all en pols, garam masala, entre d'altres.



EN AMANIDES

Les mongetes de Castellfollit del Boix són ideals com a protagonistes d'amanides fredes o tèbies. Per exemple, un empedrat amb pebrot vermell i verd, ceba tendra i olives; o per enriquir altres amanides, tipus xatonada, de tomàquet o inclús un salpicó de marisc.

Tasteu-les amb vinagretes de diferents olis d'oliva verge extra de varietats del Bages, vinagre de vi, sal i pebre per potenciar el seu sabor. Condimenteu amb les herbes aromàtiques mediterrànies que més us agradin, des de farigola, romaní o alfàbrega.



EN CREMES, SOPES O SALSSES

La pell fina i la cremositat que caracteritzen a aquesta varietat, aporta una textura homogènia i suau en les elaboracions on es tritura. Així doncs, combineu-les en cremes fredes amb oli i vinagre, o calentes en combinació amb verdures, tubercles o bolets.

Afegiu 1 o 2 cullerades de mongetes i tritureu per a obtenir cremes més cremoses i aportar un extra de proteïna vegetal.



EN PATÉS O UNTABLES

La textura suau i mantegosa de les mongetes és ideal per a fer-ne untables o patés vegetals per a compartir. Tritureu o aixafeu-les amb una forquilla i barregeu-les amb un bon sofregit. Disposeu-lo sobre una torrada, dins un entrepà o bé per a sucari.

Només triturant 1 minut les mongetes amb el seu propi líquid de cocció o un brou amb oli d'oliva verge o verge extra, s'obté un puré cremós com a guarnició per a qualsevol segon plat.



COM A SUBSTITUT CARNI, O GAIREBÉ

En ser una font de proteïna vegetal, pot ser un bon substitut de la carn.

Recordeu combinar-lo amb cereals o pseudocereals com l'arròs, l'ordi, el blat o la quinoa, per a fer-ne una bona proteïna completa.

Les mongetes es poden barrejar amb altres ingredients, siguin totalment vegetals o amb una part de carn o peix. Així doncs, elaboreu innovadores i variades mandonguilles, hamburgueses, tàrtars o carpaccios, entre d'altres.

COM A PART D'UNA FARSA O MASSA

Donada la capacitat d'aglutinar que tenen els llegums, es poden utilitzar les mongetes per a farcir unes crestes, un pollastre o verdures com albergínies, pebrots o carbassons.

Sofregiu amb oli d'oliva verge extra les verdures que tingueu a la nevera i barregeu-ho amb la mongeta cuita. Si s'aixafa lleugerament s'obté un farcit més homogeni i compacte.

També es pot afegir la mongeta com a part d'una massa humida tipus bunyols, croquetes o pancakes.



SALTADES

Disposar de llegums cuits és un recurs molt valuós per qualsevol cuina a l'hora de crear plats deliciosos i variats en un temps rècord gràcies als saltats.

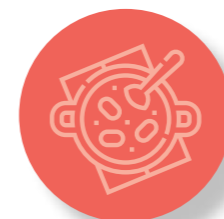
Combineu les mongetes amb la carn, el peix o diferents tipus de verdura que més us agradin i tindreu el dinar o el sopar fet en pocs minuts. Per exemple, salteu mongetes de Castellfollit del Boix amb tomàquet, ceba tendra i pebrot amb quatre llagostins per tenir un plat complet.



GUISADES

Utilitzeu l'olla de pressió per a fer un guisat de mongetes amb els ingredients que més us agradin: salsitxes, costelles, llagostins, cloïsses, escamarlans, bolets, pernil, carbassa, entre d'altres.

Recordeu que, si les guiseu, podeu triturar una petita part del guisat amb una mica de brou de la cocció i tornar-ho a barrejar tot plegat per tal que el guisat prengui més cos.



EN ELABORACIONS DOLCES

Per la seva versatilitat, és un producte ideal per utilitzar-lo també com a part de receptes dolces. La mongeta de Castellfollit del Boix combina molt bé amb mel, vainilla, fruits secs, xocolata, plàtan, canyella o clau, entre d'altres.

Aporta una textura suau per elaborar cremes dolces tipus crema de sant Josep, mousse de xocolata així com per fer-ne melmelades, farcits o batuts.



RECEPTES

ESQUEIXADA

DE BACALLÀ AMB MONGETES DE CASTELLFOLLIT DEL BOIX



ELABORACIÓ

1. Poseu les mongetes en un bol i barregeu-hi el julivert, el porradell i la mostassa. Salpebreu.
2. Disposeu un motlle circular al plat i ompliu-lo amb les mongetes amanides i el bacallà esqueixat al damunt.
3. Talleu les endívies a tires fines o juliana i disposeu-les per sobre el timbal.
4. Amaniu amb un bon raig d'oli i uns brotons d'olivada pel voltant.

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 500 g de mongetes cuites de Castellfollit del Boix
- 500 g de bacallà esqueixat a punt de sal
- 2 endívies
- 1 c/s d'olivada
- 1 c/c de mostassa en gra
- Oli d'oliva verge extra Verdall Manresa
- Julivert picat
- Porradell picat
- Sal i pebre

ELABORADA PER
Mas de la Sala
Ctra. C16, sortida 59
Plans de la Sala, Sallent
93 837 08 77
www.masdelasala.com

CARPACCIO

DE MONGETES DE CASTELLFOLLIT DEL BOIX AMB GAMBES

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 200 g de mongetes cuites de Castellfollit del Boix
- 12-16 gambes petites
- ½ ceba vermella petita
- 2 grans d'all
- 1 c/s de vi ranci
- 1 bitxo fresc
- Oli d'oliva verge extra
- Julivert picat
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Escorreu les mongetes i assequeu-les bé. Disposeu 50 g de mongetes en una muntanyeta sobre un plàstic alimentari o de forn, i cobriu-les amb un altre. Xafeu-lo a poc a poc amb la base d'un cassó fins a obtenir una làmina fina tipus carpaccio i congeleu-lo.
2. Peleu les gambes i reserveu el corall dels caps per separat. Lamineu l'all, piqueu la ceba vermella i el julivert finament. Talleu el bitxo a rodelles fines. Reserveu.
3. En una paella ben calenta, afegiu unes gotes d'oli i salteu-les mig minut. Reserveu-les.
4. A la mateixa paella, afegiu una mica més d'oli i sofregiu l'all. Afegiu el vi ranci, una mica d'aigua i el corall de les gambes. Bulliu-ho durant 1 minut i barregeu-ho bé. Ho reserveu.
5. Disposeu el carpaccio congelat sobre un plat pla. Deixeu que temperi. Col·loqueu a sobre les gambes, la ceba picada, les làmines d'all i bitxo. Salpebreu, distribuïu la salsa dels caps pel damunt i decoreu amb el julivert.



ELABORADA PER
Fundació Alícia
Camí de Sant Benet, s/n
Sant Fruitós de Bages
www.alicia.cat

SALTAT

DE MONGETES DE CASTELLFOLLIT DEL BOIX AMB XISTORRA DE CALAF I FORMATGE DE BÚFALA

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 300 g de mongetes cuites de Castellfollit del Boix
- 150 g de xistorra de Calaf
- 100 g de formatge curat de búfala Muntanyola
- 60 g de tomàquet ratllat
- 30 g d'oli d'oliva verge extra
- 1 ceba tendra
- 2 grans d'all
- Julivert picat
- Sal i pebre



ELABORACIÓ

1. Talleu la xistorra. Piqueu la ceba tendra i els alls.
2. Escalfeu una paella amb l'oli i poseu la xistorra, la ceba, el tomàquet i els alls a sofregir.
3. Un cop sofregit, afegiu les mongetes, salpebreu-ho i coeu-ho durant 5 minuts a foc lent.
4. Disposeu les mongetes sofregides en un plat, poseu el julivert i ratlleu el formatge per sobre.

ELABORADA PER
Las Vegas
Carrer del Born, 28 Manresa
93 872 11 14
www.restaurantlasvegas.com

EMPEDRAT

DE MONGETES DE CASTELLFOLLIT DEL BOIX I BONÍTOL

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 500 g de mongetes cuites de Castellfollit del Boix
- 300 ml d'aigua de la cocció de les mongetes, caldo de verdures o aigua
- Vinagre de vi blanc, poma o d'arròs
- 1/2 ceba morada
- 1/4 de pebrot verd, vermell i groc
- 12 olives tipus Kalamata
- 6 piparres envinagrades
- Mostassa a l'antiga
- Fulles d'escarola o ruca
- Oli d'oliva verge extra
- Sal

Per al bonítol semicurat:

- 400 g de llom de bonítol
- Sal
- Sucre



ELABORACIÓ

1. Afegiu en un recipient apte per triturar les mongetes cuites, l'aigua de cocció, 25 ml de vinagre, 60 ml d'oli i la sal al gust. Tritureu fins a obtenir una crema ben sedosa i reserveu en fred. Guardeu algunes mongetes per decorar.
2. Barregeu bé a parts iguals sucre i sal. Disposeu part de la barreja a la base d'un recipient, poseu els llocs de bonítol a sobre i cobriu-los totalment amb la resta de barreja. Filmeu la safata i deixeu reposar a la nevera durant 12 hores.
3. Netegeu els llocs amb aigua per retirar l'excés de sal i sucre i assequeu bé amb un paper absorbent.
4. Talleu el bonítol semicurat a làmines, cobriu amb oli i reserveu-ho a la nevera.
5. Talleu els pebrots i la meitat de la ceba a dauets ben petits. Amaniu amb oli, sal i vinagre.
6. Talleu la resta de la ceba a tires fines i amaniu-la amb sal i vinagre. Reserveu-ho.
7. Afegiu la crema de mongetes a la base del plat i disposeu per sobre ben ordenat el bonítol, les mongetes cuites, les olives partides per la meitat, les piparres trossegades i el picadillo de pebrot i ceba.
8. Acabeu decorant el plat amb uns punts de mostassa, la ceba envinagrada, unes fulles d'escarola o ruca i un rajolí d'oli.

ELABORADA PER
Bages 964
Carretera d'Igualada
C-37z km 91 Manresa
93 835 28 82
www.ollerdelmas.com

MONGETES DE CASTELLFOLLIT DEL BOIX GUISADES

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 800 g de mongetes cuites de Castellfollit del Boix
- 1 l de caldo
- 2 cebes
- 1 pebrot verd
- 1 pebrot vermell
- 1 porro
- 5 tomàquets madurs ratllats
- 2 botifarres blanques
- 300 g de cansalada
- 1 xoriço picant
- Llorer
- Oli d'oliva verge extra
- Pebre vermell picant
- Sal i pebre

Per a la picada:

- 2 grans d'all
- Julivert
- 1 grapat d'ametlles torrades
- 1 grapat d'avellanes torrades
- 1 carquinyoli

Ca l'Andorrà

Camí Grevalosa, s/n
Castellfollit del Boix
93 835 60 21

www.restaurantcalandorra.com



ELABORACIÓ

1. Talleu i salpebreu la botifarra i la cansalada. Poseu oli a la cassola, daureu-les una mica i reserveu-les.
2. Aproveiteu l'oli per a fer el sofregit. Talleu les verdures i deixeu-les sofregir. Salpebreu-les i, quan estiguin daurades, afegiu el tomàquet ratllat.
3. Poseu la botifarra, la cansalada, el pebre vermell, el llorer i remeneu. Afegiu les mongetes i el caldo.
4. Per a la picada, poseu tots els ingredients en un morter i piqueu-los fins a obtenir una pasta.
5. Per acabar, afegiu-hi la picada i el xoriço tallat. Deixeu reduir una mica. Rectifiqueu-ho de sal i pebre.
6. Serviu-ho o deixeu reposar un dia, d'aquesta manera encara són més bones.

PASTÍS DE MONGETES DE CASTELLFOLLIT DEL BOIX I PEIX AL MICROONES

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 200 g de mongetes cuites de Castellfollit del Boix
- 2 ous
- 100 g de peix blanc net i cuit (lluç, bacallà, escórpora, etc.)
- 80 g de brou de peix
- 50 g de ceba
- 20 g de nata
- 20 g de salsa de tomàquet
- Oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Piqueu la ceba finament. Escalfeu una paella amb un raig d'oli i sofregiu la ceba durant 10 minuts. Reserveu.
2. En un got apte per a triturar, afegiu tots els ingredients, menys el peix, i tritureu fins a obtenir una textura homogènia. Salpebreu al gust.
3. Esmicoleu el peix i afegiu-lo a la barreja anterior.
4. Repartiu la barreja en motlles individuals (tipus de flam) i aptes per a microones fins a $\frac{3}{4}$ de la seva capacitat i coeu-ho al microones a màxima potència durant 3-4 minuts aproximadament, depenent de la mida del motlle.
5. Retireu del microones i deixeu refredar a temperatura ambient.
6. Desemmotlleu i emplateu. Podeu acompanyar el pastís amb una vinagreta o salsa rosa.



ELABORADA PER
Fundació Àlicia
Camí de Sant Benet, s/n
Sant Fruitós de Bages
www.alicia.cat

MONGETES DE CASTELLFOLLIT DEL BOIX EMMASCARADES

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 800 g de mongetes cuites de Castellfollit del Boix
- 150 g de botifarra negra picada sense pell
- 100 g de papada cuita a baixa temperatura
- 4 c/s d'allioli negat
- Sal i pebre



ELABORACIÓ

1. Afegiu l'allioli negat en una paella i deixeu-lo enrossir. Poseu la botifarra negra i saltegeu-ho.
2. Incorporeu les mongetes escorregudes, xafeu-les amb una forquilla i doneu-li forma.
3. Talleu la papada cuita i marqueu-la a la planxa fins que estigui ben daurada i cruixent.
4. Serviu les mongetes emmascarades i la papada per sobre.

ELABORADA PER
Cal Miliu
Av. Estació, s/n
Rajadell
93 836 80 76
www.calmiliu.com

TERRINA DE MONGETES DE CASTELLFOLLIT DEL BOIX AMB BOTIFARRA I BOLETS

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 2 plaques de pasta de full
- 640 g de mongetes cuites de Castellfollit del Boix
- 300 g de botifarra del perol
- 200 g de botifarra negra
- 1 ceba gran
- 3 pastanagues
- 20 g de bolets deshidratats
- 40 g de vi ranci
- 40 g d'oli d'oliva verge extra
- 30 g de fruita deshidratada (orellanes, prunes, etc.)
- 30 g de fruits secs (avellanes, ametlles, pinyons, etc.)
- 3 grans d'all
- 1 ou
- 6 g de fulles de gelatina
- Julivert picat
- Sal i pebre



ELABORACIÓ

1. Folreu un motlle amb una placa de pasta de full i reserveu a la nevera.
2. Hidrateu els bolets amb 200 g d'aigua. Un cop estiguin hidratats, reserveu els bolets i l'aigua per separat.
3. Piqueu la ceba i l'all. Peleu i talleu la pastanaga a daus.
4. Escalfeu una paella gran a foc suau amb l'oli i sofregiu l'all, la ceba i la pastanaga durant 10 minuts.
5. Incrementeu la intensitat del foc i afegiu els bolets escorreguts i el vi ranci. Coeu-ho durant 5 minuts fins que es redueixi.
6. Peleu i esmicoleu la botifarra del perol. Barregeu-hi el sofregit de verdures, les mongetes, els fruits secs i la fruita deshidratada i el julivert. Salpebreu-ho i ho deixeu refredar.

ELABORADA PER
Fundació Alícia
Camí de Sant Benet, s/n
Sant Fruitós de Bages
www.alicia.cat

7. Disposeu la meitat de la barreja en el motlle. Col·loqueu al centre de manera longitudinal la botifarra negra, i acabeu cobrint amb la resta de la barreja.
8. Cobriu la terrina amb pasta de full i feu-hi 3 forats a la superfície per tal que pugui sortir el vapor i es cogui correctament. Pinteu amb ou la superfície de la pasta de full.
9. Escalfeu el forn a 210 °C i enforneu durant 10-15 minuts, fins que comenci a daurar-se. Després, baixeu a 120 °C i coeu la terrina durant 30-40 minuts.
10. Hidrateu les fulles de gelatina en aigua freda. Un cop estiguin hidratades, escorreu-les.
11. Afegiu en un cassó l'aigua d'hidratar els bolets, les fulles de gelatina, sal i pebre i escalfeu perquè es dissolgui bé.
12. Retireu la terrina del forn i deixeu-la refredar a temperatura ambient.
13. Aboqueu el líquid calent dels bolets amb gelatina pels forats de la terrina per omplir els buits que hagin pogut quedar.
14. Deixeu reposar a la nevera un mínim de 8 hores.
15. A l'hora de servir, desemmotlleu i talleu-la a llesques.



MONGETES DE CASTELLFOLLIT DEL BOIX

BROQUETA DE PAPADA DE PORC CONFITADA I POP

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 650 g de mongetes cuites de Castellfollit del Boix
- 160 g de papada de porc
- 4 potes de pop cuites
- 60 g d'oli d'oliva verge extra
- 4 c/s de picada d'oli amb all i julivert
- Oli d'oliva per a confitar
- Sal i pebre



ELABORACIÓ

1. Confiteu la papada ben coberta a temperatura suau.
2. Talleu la papada i la pota de pop a trossos. Marqueu-los en una paella a foc fort amb un raig d'oli perquè quedin cruixents. Salpebreu-ho.
3. Feu dues broquetes amb un tros de papada de porc i dos trossos de pop cada una. Reserveu.
4. Aproveiteu el mateix oli de la paella per saltar les mongetes.
5. Emplateu les mongetes i serviu les broquetes de papada i pop per damunt. Condimenteu amb la picada d'all i julivert.

ELABORADA PER
Cal Frare
 Maians, Castellfollit del Boix
 93 835 60 93
www.facebook.com/calfrare/
[@laterrassetadelfrare](https://www.facebook.com/laterrassetadelfrare/)

GUISAT

DE MONGETES DE CASTELLFOLLIT DEL BOIX AMB BOU DE MAR I MINI CARBASSÓ

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 500 g de mongetes cuites de Castellfollit del Boix
- 120 g de carn cuïta de bou de mar
- 2 mini carbassons a rodelles
- Sal i pebre

Per a la salsa americana

- 4 l de brou fosc de peix
- 1 kg de caps de crustacis
- 1 kg de crancs
- 400 g de ceba
- 250 ml de brandi
- 200 g de tomàquet fregit
- 10 de grans d'all
- 40 g d'oli d'oliva verge
- Julivert
- 6 brins de safrà



ELABORADA PER
L'Ó
Camí de Sant Benet, s/n
Sant Fruitós de Bages
93 875 94 29
www.monsantbenet.com

ELABORACIÓ

1. Piqueu a trossos grossos la ceba. En una olla, afegiu oli i ofegueu l'all, la ceba i el julivert.
2. Incorporeu els caps de crustacis i els crancs, i deixeu coure.
3. Afegiu el safrà, doneu-hi dues voltes i mulleu amb el tomàquet. Deixeu coure uns minuts. Afegiu el brandi i reduïu fins que es perdi l'olor d'alcohol.
4. Mulleu amb el brou fosc de peix i deixeu-ho coure a foc lent 2 hores.
5. Coleu per un colador xinès i, si cal, reduir-ho per obtenir una textura salsa.
6. En un cassó, afegiu la salsa americana i les mongetes. Deixeu-ho bullir 1 minut. Salpebreu-ho.
7. Serviu el guisat de mongetes en un plat fondo i afegiu la carn de bou de mar i unes làmines de mini carbassó cru pel damunt.

MILFULLES

DE CREMA DE MONGETES DE CASTELLFOLLIT DEL BOIX I LLIMONA

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 1 placa de pasta de full
- 250 g de suc de llimona
- 200 g de mongetes cuites de Castellfollit del Boix sense sal
- 100 g de sucre
- 30 g de mantega
- 2 rovells d'ou
- 20 g de midó de blat de moro
- Ratlladura de llimona
- Ratlladura de llima

Per a la merenga:

- 150 g de sucre
- 100 g de clara d'ou o aquafaba* de mongeta de Castellfollit del Boix
- Ratlladura de llimona
- 1 c/c de suc de llimona



ELABORADA PER
Fundació Àlicia
Camí de Sant Benet, s/n
Sant Fruitós de Bages
www.alicia.cat

ELABORACIÓ

1. Preescalfeu el forn a 170 °C. Talleu la pasta de full a porcions més petites i punxeu-les amb una forquilla. Disposeu-les entre dos papers de forn i, a sobre, una placa de forn o un pes per evitar que la pasta de full es desenvolupi.
2. Coeu durant 20 minuts aproximadament, fins que es dauri i quedi ben cruixent. Refredeu i reserveu.
3. Per a la merenga, escalfeu lleugerament en un cassó l'aquafaba o les clares amb el sucre fins que es dissolgui. Refredeu i bateu-ho amb el suc de llimona fins que muntin. Barregeu la ratlladura de llimona, disposeu la merenga en una màniga pastissera i reserveu a la nevera.
4. En un cassó barregeu el sucre, la ratlladura de llimona i el midó de blat de moro. Afegiu els rovells i el suc de llimona fins a obtenir una barreja homogènia.
5. Coeu la mescla a foc baix sense deixar de remenar fins que comenci a espessir. Retireu de foc, afegiu les mongetes i tritureu fins a obtenir una textura sedosa.
6. Finalment, incorporeu la mantega fins que s'integri bé. Disposeu en una màniga pastissera i reserveu a la nevera.
7. Serviu una làmina de full i cobriu amb la crema de mongeta i llimona. A sobre, poseu una altra làmina de full i incorporeu una capa de merenga. Repetiu aquest procés dues vegades més, intercalant la crema de mongeta i llimona i la merenga.
8. Finalment, cremeu la merenga i ratlleu la llima per sobre per decorar.

* L'aquafaba és l'aigua de cocció dels llegums i, si està ben concentrat, té la capacitat de muntar com si fos clara d'ou.

BEGUDA

DE MONGETES DE CASTELLFOLLIT DEL BOIX

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 500 g de beguda vegetal (d'ametlla, civada, etc.)
- 250 g de mongetes cuites de Castellfollit del Boix sense sal
- 50 g de sucre
- 2 u de branques de canyella
- Canyella en pols
- Ratlladura de llimona



ELABORACIÓ

1. En una cassola, escalfeu la beguda vegetal amb la canyella i la ratlladura de llimona. Porteu a ebullició i retireu del foc. Tapeu i infusioneu-ho durant 15 minuts.
2. Mentrestant, escorreu les mongetes i reserveu-les.
3. En un recipient alt, poseu les mongetes, la beguda infusionada i el sucre. Tritureu-ho ben fi.
4. Deixeu refredar i serviu en un got la canyella en pols per sobre.

ELABORADA PER
Fundació Alícia
Camí de Sant Benet, s/n
Sant Fruitós de Bages
www.alicia.cat



PRODUCTORS de mongetes de Castellfollit del Boix

La mongeta de Castellfollit del Boix es ven exclusivament per part dels pagesos i pageses que la cultiven al municipi.

Cal consultar les condicions de venda de manera directa amb el productor, ja que depenent de cadascú es pot comprar directament a la mateixa finca o en altres punts de venda i en diferents formats, sigui seca o cuïta en pots.

Es poden consultar els diversos productors i els seus contactes a mongetadecastellfollitdelboix.cat/productors-de-mongeta/

Per saber més informació sobre els productes locals i de proximitat de la comarca del Bages vinculats al projecte "Xarxa Productes de la Terra de la Diputació de Barcelona", entreu a rebotbages.cat.

RESTAURANTS DEL BAGES AMB DISTINTIUS DE QUALITAT

Al Bages podràs gaudir de restaurants amb productes de la terra



Consulta els restaurants de la comarca del Bages



Al Bages, hi trobaràs restaurants per a tots els gustos amb gran diversitat de productes d'aquest territori. Tot sempre maridat amb els vins de la DO Pla de Bages.

Et recomanem els restaurants gastronòmics perquè són aquells que tenen un compromís envers els productes locals i de proximitat. Els reconeixeràs perquè tenen distintius com el certificat Biosphere, les 4 Temporades Gastronòmiques del Bages, Ruta del vi DO Pla de Bages o són membres de la Comunitat Slow Food de la Catalunya Central entre d'altres.



BIOSPHERE

Consulta els restaurants amb segell Biosphere:



L'acreditació Biosphere Responsible Tourism és una distinció voluntari i independent que suposa una garantia per als turistes en matèria de gestió mediambiental, protecció del patrimoni cultural i defensa de les variables socioeconòmiques d'una empresa o destinació. Al Bages, diversos restaurants tenen aquesta certificació i, per tant, el compromís amb el territori i els seus productes.

L'Ó, restaurant amb ★ Michelin

El restaurant L'Ó, guardonat des del 2013 amb una estrella Michelin, neix amb la voluntat de fer gaudir els clients amb tots els sentits. Recettes suggerents i atrevides al servei dels sabors i els ingredients tradicionals de la cuina de sempre.

Ivan Margalef neix a Sabadell i comença la seva carrera professional a l'Escola Joviat de Manresa, on després torna com a formador. Va treballar en diversos restaurants i hotels de Catalunya, i fa el salt internacional dirigint equips de cuina a Londres i Budapest. El 2020 torna al Bages, on va començar la seva carrera per encarregar-se de la direcció executiva de la cuina de L'Ó.



ALTRES PRODUCTES SINGULARS DEL BAGES

MATÓ DE MONTSERRAT

El mató té història, i molta; a l'edat mitjana el mató ja eren unes postres tradicionals a Catalunya. El mató és un formatge de textura suau i flonja, de un gust dolçenc i lletós. Actualment s'elabora principalment amb llet de vaca, però també de cabra o ovella, i no conté ni conservants ni colorants. Les seves característiques, juntament amb l'absència de sal, permeten infinitat de combinacions gastronòmiques, com el tradicional mel i mató.



TOMÀQUETS DEL BAGES

La qualitat i la diversitat són la riquesa dels tomàquets del Bages. El repertori de tomàquets del Bages està en constant evolució, ja que a les varietats més antigues que plantaven els nostres rebesavis, com l'esquena verd, el de Montserrat o el quatre cantos, n'hem afegit de noves, com el cor de bou, el pebroter o el pare Benet, entre d'altres.



ALBERGÍNIA BLANCA

El generós regadiu del Bages ha conreat l'albergínia blanca que, sota la blancor de la seva pell, amaga una carn suau, melosa i d'agradable textura al paladar. Deliciosa quan la mengem arrebossada i fregida amb un bon oli d'oliva, farcida de carn picada o feta paté sobre una torrada cruixent. Un tresor més de la nostra terra que ens ofereix petits grans moments de felicitat



COL VERDA MANRESANA

Amb el fred arriba la col verda i una de les més saboroses que tenim al nostre territori és la col verda manresana; una varietat cultivada a les zones de regadiu que envolten Manresa. La fondalada on està situada la ciutat fa que el fred sigui intens i això fa la col manresana més tova i gustosa. És molt rica en vitamina C, fins i tot més que les taronges; ajuda a absorbir el ferro de la carn i reforça el sistema immunològic.



VI DO PLA DE BAGES

La DO Pla de Bages és el distintiu que agrupa cellers hereus de la tradició vitivinícola. Al segle XIX, el Bages va ser la comarca amb més vinya de Catalunya. Hi trobem varietats autòctones recuperades com la picapoll i la mandó. El sòl i el clima del Bages donen uns vins amb molta frescor, d'amable concentració i amb bona capacitat per envellir. Vins impregnats amb notes balsàmiques d'espígol, farigola, romaní i altres plantes dels boscos que envolten les vinyes.



OLI DE VARIETATS LOCALS DEL BAGES

D'uns anys ençà, un seguit de petits productors repartits per diferents punts del Bages estan esmerçant esforços en la recuperació del cultiu de l'olivera, i especialment de les varietats autòctones, com la corbella, que es localitza seguint la vall del Cardener; la verdal de Manresa i la vera, més propera a la zona limítrof amb els vallesos. Una comarca amb uns olis d'oliva verge extra d'excel·lent qualitat, olis afruitats, equilibrats i de gust potent.



Una guia de:



**CONSELL COMARCAL
DEL BAGES**

elrebotdel**Bages**

rebotbages.cat



bagesturisme.cat



geoparc.cat



Amb la col·laboració de:

alícia



Ajuntament de
CASTELLFOLLIT DEL BOIX

Amb el suport de:



**Diputació
Barcelona**



**Barcelona
és molt més**



**Diputació
Barcelona**



Generalitat de Catalunya
**Agència Catalana
de Turisme**

