

Parlem de moniatos

El moniato, boniato, batata (*Ipomoea batatas*) és l'arrel tuberosa comestible de la moniatera, una planta de la família de les *convolvulaceae*. És originari de l'Amèrica llatina, on forma part des de l'època precolombina de la dieta local. Arribà al segle XVI a les cuines d'Europa, i s'ha difós àmpliament per tot el món.

TEXT I IMATGES: ROSA TORRAS, TÈCNICA SUPERIOR EN DIETÈTICA¹.

¹. Rosa Torras té el bloc elraconetdelarosa.blogspot.com.es.

Propietats nutricionals

El moniato és un tubercle molt hidratant, el 70% del seu pes és aigua. És ric en hidrats de carboni complexos i sucres, tal com ens recorda la seva dolçor.

El seu contingut calòric és mitjà; 100 kcal per cada 100 g. No té greixos, i conté un 2% de proteïna rica en metionina, aminoàcid essencial i poc habitual en els aliments vegetals.

Normalment se sol comparar el moniato amb la patata, perquè tots dos són tubercles i admeten formes de cocció semblants, però cal destacar que el moniato és superior en contingut nutritiu en relació amb les vitamines A, E, C i l'àcid fòlic.

Conté una quantitat molt important de provitamina A (pigment groc ataronjat), imprescindible per mantenir una bona salut de la vista, la pell i les mucoses, com també per enfortir els ossos i les dents.

El moniato, com la patata, segons com el cuinem podrem beneficiar-nos de l'efecte prebiòtic; això vol dir que un cop cuit cal refredar-lo a temperatura de nevera, que farà que el midó es torni resistent i esdevingui l'aliment favorit de la microbiota intestinal.

Aquest midó es manté resistent mentre no reescalfem el moniato a més de 170 graus.

A la cuina

És molt versàtil, el podeu afegir a les cremes de verdures, saltar-lo amb altres verdures, combinar-lo amb llegums o bolets, fer-ne humus o paté, postres, xips... o bé gaudir-lo escalivat al forn, al vapor, o en compota.

Aporta vistositat, textura i dolçor als plats.

Al mercat

El moniato és un tubercle que tenim molt associat a Tot Sants i a la Castanyada, però cal recordar que en podem trobar al mercat fins ben entrat l'hivern. En termes de cultiu ecològic, proper i de temporada: la varietat que podem trobar més estesa al nostre país és l'ataronjada, anomenada Geòrgia, és una de les més riques en vitamines.

FITXA DE CULTIU

Són tubercles que resulten de l'engruiximent de l'arrel, no pas de la tija subterrània, com passa amb les patates. És un cultiu fàcil d'encabir en la rotació de l'hort perquè no n'hi ha cap altre de la mateixa família. Són plantes que no suporten les gelades i agraeixen un clima càlid.

Sòl: Són exigents en fertilitat, tot i que un excés de nitrogen fa que creixi molt la mata i poc els moniatos. Els moniatos inhibeixen la formació dels nòduls de nitrogen de les lleguminoses, de manera que si després pensem sembrar cultius d'aquesta família, és millor que abans hi fem algun adob verd.

Plantació: Dues setmanes després de l'última gelada, es planten els brots de moniatos de l'any anterior. Tot i que és fàcil obtenir aquests brots a casa, ara ja se'n poden trobar als planteraires. D'algunes varietats es venen els brots ja arrelats (planter) i altres s'han d'adquirir en arrel nua. Els brots es planten ajaguts perquè només les arrels horitzontals s'engruixeixen en forma de moniato.

Marc de plantació: 40-50 cm a la línia i 80-150 cm entre línies.

Reg: Necessiten humitat contant. Si es rega lluny de la base s'ha de mirar que les tiges de la mata no arrelin en la terra humida.

Collita: A principis d'octubre. Es talla la planta (que es pot donar al bestiar) i es desentenen els moniatos, que es deixen assecar al sol, durant un parell de dies.

Malalties: Es una planta molt resistent que no presenta malalties si s'evita de repetir el cultiu en el mateix bancal abans dels 3 anys.

BOLETES DE MONIATO AMB AMETLLES

Ingredients per a 4 persones:

- 200 g de moniatos
- 100 g d'ametlla en pols
- Ratlladura de taronja (ecològica, per evitar els tractaments i les ceres que es posen a la fruita convencional)
- 1-2 dàtils (per endolcir)

Per decorar

- coco ratllat
- cacau en pols o garrofa en pols
- ametlla trinxada torrada

1 Escaliveu els moniatos al forn, o bé coeu-los al vapor tallats per la meitat i amb pell. Deixeu-los refredar, peleu-los i els poseu en un bol.

2 Aixafeu amb una forquilla el moniato i li afegiu l'ametlla en pols, 1 cullerada de postres de pell de taronja ratllada i el dàtil a trossets menuts. Barregeu-ho bé amb la forquilla fins que quedi una pasta homogènia, i ja ho tindreu llest per fer les boletes.

3 Decoreu les boletes amb coco ratllat, cacau o garrofa, cacau + coco, amb ametlla torrada trinxada... Podeu guarnir-les com us faci més gràcia.

4 Presenteu-les en una plata combinant els colors, segons les hàgiu decorat.




PRODUCTES D'AGRICULTURA ECOLÒGICA

la grana

Ctra. Manresa-Algorfa Km.21
08215 St. Vinyes de Dalt (Bages)

FABINES I BARRONS - LLEGUMES
ARRISSOS - CERALS EN GIRA - LLIBRETS
FLACS, BARRILS I MORNATS DE CERALS
FRUITS SECS, SUCRES I EDULCORANTS
POMETES VEGETALS - SIDA I MORNATS
PASTES ALIMENTÀRIES - SÈMOLLES

Tel. 938 331 300 | www.la-grana.com
HORARI D'OBERTA DE DILLUNS A DIVENDRES DE 10:00 A 20:00 H