LOCALNUTLEG

Booklet

LOCALNUTLEG

LOCAL Mediterranean NUTs and LEGumes |
Fruits secs i llegums locals del Mediterrani

www.localnutleg.eu

Datasheet | Fitxa Tècnica

Copyright | Autoria
MORE - Laboratório Colaborativo Montanhas de Investigação - Associação

Design | Disseny
Grafpub - Grafismo e Publicidade

Photography | Fotografia
MORE - Laboratório Colaborativo Montanhas de Investigação – Associação

Print | Impressió
Grafpub - Grafismo e Publicidade

Year | Any
2022

Index | Taula de continguts

Opening Note | Nota d’obertura

Almonds | Ametlles

Carobs | Garrofa

Chestnuts | Castanya

Hazelnuts | Avellana

Beans | Mongetes

Chickpeas | Cigrons

Fava beans | Faves

Peas | Pèsols

Lentils | Llenties

Lupins | Tramussos

Opening Note

The Mediterranean diet is known for its health and closed links to socioecological practices, knowledge and traditions, as well as promoting sustainable food production, and linking geographical origin with food quality and ecosystem services. Despite there are thousands of known nuts and legume species in the Mediterranean region, an unknown number of species are yet to be explored for food production through food processing applications.

LOCALNUTLEG project intends to increase consumer's interest in local nuts and legumes by valorizaion of products, and to exploit local crops with a legally registered trademark (PDO or PGI) or with an autochthonous identity as main ingredients in the formulation of plant-based prepared foods. This will create opportunities for the growth of small enterprises, retention in rural areas, diversification and job creation for smallholders and SMEs, and will foster innovation in the plant-food sector by developing new markets which will provide economic opportunities for Mediterranean countries to valorize their local biodiversity.

The present Booklet intends to convey through images the high biodiversity and availability in legumes and nuts present in the Mediterranean region. This booklet also provides bite-sized information of local nuts and legumes concerning unique crop characteristics, history, places of origin (PDO or PGI), distinctive features on production processes (harvesting techniques), Gastronomy, and nutritional and functional properties.
We expect this booklet to be a source of inspiration and to awake the reader interest to taste local nuts and legumes!

Nota d'obertura

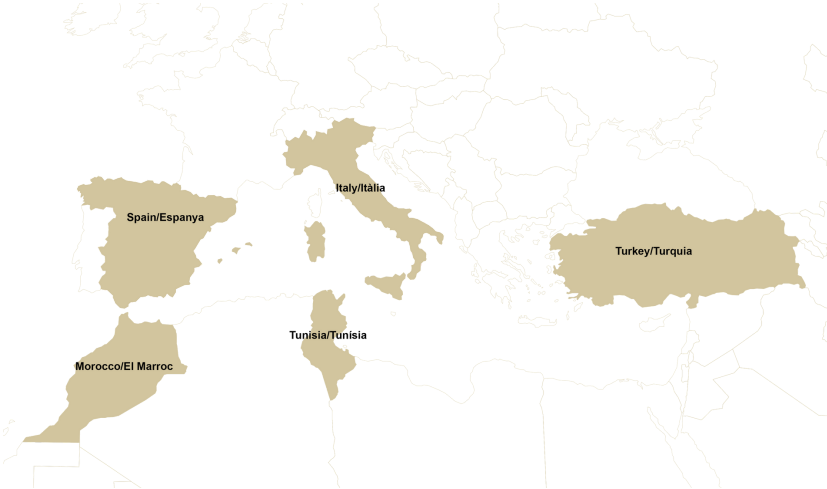
La dieta mediterrània és coneguda com una de les més saludables i estretament relacionades a les pràctiques, coneixements i tradicions socioecològics, fomentant la producció sostenible d'aliments i vinculant l'origen geogràfic amb la qualitat dels aliments i l'ecosistema. Malgrat que es coneixen milers d'espècies de fruita seca i llegums a la regió mediterrània, encara queda per explorar un nombre desconegut d'espècies per a la producció d'aliments mitjançant l'aplicació de tecnologies de processament d'aliments.

El projecte LOCALNUTLEG pretén augmentar l'interès dels consumidors per la fruita seca i els llegums locals mitjançant la valorització dels productes d'origen vegetal, i explotar els cultius locals amb una marca registrada legalment (DOP o IGP) o amb una identitat autòctona com a ingredients principals en la formulació a base d'aliments preparats d'origen vegetal. Això crearà oportunitats de creixement per a les petites empreses, reduirà la despoblació de zones rurals, afavorirà la diversificació i la creació d'ocupació per als petits agricultors i les Pimes, i fomentarà la innovació en el sector dels aliments d'origen vegetal, a través de nous mercats que proporcionaran oportunitats econòmiques als països mediterranis per a valorar la seva biodiversitat local.

El present llibret pretén transmetre a través d'imatges l'alta biodiversitat disponibilitat en llegums i fruita seca present a la regió mediterrània. Aquest llibret també proporciona informació sobre la fruita seca i els llegums locals en relació amb les característiques úniques dels cultius, la història, els llocs d'origen (DOP o IGP), les característiques distintives dels processos de producció (tècniques de recol·lecció), la gastronomia i les propietats nutricionals i funcionals.
Esperem que aquest llibret sigui una font d'inspiració i desperti l'interès del lector per provar la fruita seca i els llegums locals!

ALMONDS | AMETLLES

(Prunus dulcis)



Top 5 Largest Mediterranean producers (FAOSTAT, 2021)

Els 5 majors productors del Mediterrani (FAOSTAT, 2021)

Nutritional Composition | Composició nutricional	g/100g - fresh weight | pes fresc
Moisture | Humitat	2 – 5
Carbohydrates | Hidrats de carboni	21 – 31
Fiber | Fibra Alimentària	21 – 31
Protein | Proteïna	21 – 31
Fat | Greix	43 – 55

Benefits

- Energy source
- Mainly unsaturated fat
- Source of vitamins (B2, B6 and E) and minerals (Mn, Mg, P)
- Source of antioxidants, such as phenolic acids and phytosterols
- Low glycemic index
- Cholesterol-free
- Skin rich in fiber

Beneficis

- Font d'energia
- Principalment grassa insaturada
- Font de vitamines (B2, B6 i E) i minerals (Mn, Mg, P)
- Font d'antioxidants, com a àcids fenòlics, fitoesterols i compostos fenòlics
- Baix índex glucèmic
- Sense colesterol
- Pell rica en fibra

Traditional Mediterranean recipes
Receptes tradicionals mediterrànies

ISRAEL
ISRAEL

Local landrace “Um El Fahem”

Description

“Um El Fahem” is the main commercial landrace in Israel, harvested in late July. The seed is large and tasty. The fruit has a soft and light colored shell, and has a delicate flavor. The fruit can be consumed fresh raw, dry, roasted or processed.

Curiosities

History: It is a landrace with origin in Syria that has been brought to Israel by Hassan Al-Assad. The landrace has taken the name of the first person who brought it and became known as Hasan Asad almond tree. Afterwards, the landrace received the name of the Israel town where Hassan Al-Assad lived: Umm el-Fahm. Nowadays the landrace is named “Hasan” or “Umm el-Fahm” almond cultivar.

Traditional dishes: The young, unripe nuts are collected whilst the outer skin remains light green and furry, well before the hard brown shell of the almond has had the chance to mature. Inside the light olive-green casing lies a smooth, soft, white almond with a subtle flavor. The fresh almonds can be eaten either whole as a sour fruit, due to the tart flesh, or shelled and dipped into lemon juice or olive oil. Slightly toasted raw almonds, either whole or thinly sliced including the furry skin, are often served traditionally in fresh salads, adding a new dimension and texture to the meal.

Varietat autòctona “Um El Fahem”

Descripció

"Um El Fahem" és la principal varietat autòctona comercial d'Israel, que es cull a la fi de juliol. La llavor és gran i saborosa. Els fruits tenen una pela suau i de color clar, i tenen un sabor delicat. El fruit pot consumir-se fresc, cru, sec, torrat o processament.

Curiositats

Història: Es tracta d'una varietat autòctona amb origen a Síria que va ser portada a Israel per Hassan Al-Assad. La varietat autòctona va adoptar el nom de la primera persona que la va portar i es va conèixer com a ametller Hasan Rostiu. Posteriorment, la varietat autòctona va rebre el nom de la ciutat israeliana on vivia Hassan Al-Assad: Umm el-Fahm. En l'actualitat, la varietat autòctona es denomina "Hasan" o "Umm el-Fahm".

Plats tradicionals: Les ametlles es cullen quan encara estan immadures, mentre la pell exterior continua sent verd clar i vellutada, molt abans que es formi la dura pela marró. A l'interior de l'embolcall de color verd oliva clar es troba una ametlla blanca, suau i de sabor subtil. Les ametlles fresques poden menjar-se senceres com a fruit amarg (a causa de la polpa amarga) o pelades i submergides en suc de llimona o oli d'oliva. Les ametlles crues lleugerament torrades, senceres o en rodanxes fines, inclosa la de pell vellutada, se serveixen tradicionalment en amanides, afegint una nova dimensió i textura al menjar.

Almond orchards in the Northern ARO research station, Neve Yaar, Israel

Horts d'ametllers a l'estació d'investigació ARO del Nord, Neve Yaar, Israel

Tradicional dishes
Plats tradicionals

Green almond salad of Sahara Palace Restaurant,
Nein, Israel

Amanida d'ametlles verdes del Sahara Palace Restaurant,
Nein, Israel

SPAIN
ESPANYA

“Almendra de Mallorca” PGI

Description

The “Almendra de Mallorca” PGI is a fruit from the island of Majorca. Once harvesting is completed, no almond tree may have more than 12 almonds left on it to guarantee the quality of the next crop. These almonds may be sold raw or toasted. Raw almonds have a firm and wrinkly texture, with a brown color, a slightly sweet flavor and intense aroma. On the other hand, relatively to toasted almonds with skin, the nut is dark brown tegument, easily removed. The peeled version is hard and crunchy, with a brown color and a shiny appearance. Also, it has a roasted and caramelized aroma, and a quite sweet with a touch of bitter flavor. “Almendra de Mallorca” PGI is distinguished by its high lipid content (> 55%) and a percentage of oleic and linoleic acids equal to or greater than 88%, fatty acids with a low melting point that liquefy during chewing (<15 °C). Both factors determine its smoothness and characteristic aromatic intensity.

Curiosities

Traditional dishes: Coca de Torró (almond nougat, sugar,aroma of cinnamon, lemon, and orange), Gató Mallorquín (soft and fluffy crumb cake with almonds and lemon, cinnamon, and butter), Almond Soup (broth, almonds, cream, egg and white pepper), Traditional Almond Ice Cream and Almond Milk.

IGP “Ametlla de Mallorca”

Descripció

La IGP "Ametlla de Mallorca" és un fruit procedent de l'illa de Mallorca. Una vegada finalitzada la recol·lecció, a cap ametller li poden quedar més de 12 ametlles, amb la finalitat de garantir la qualitat de la següent collita. Aquestes ametlles poden vendre's crues o torrades. Les ametlles crues tenen una textura ferma i rugosa, amb un color marró, un sabor lleugerament dolç i una aroma intensa. D'altra banda, en relació amb les ametlles torrades amb pell, la nou és tegument marró fosc, fàcil de treure. La versió pelada és dura i cruixent, amb un color marró i un aspecte brillant. A més, té una aroma torrada i caramel·litzada, i un sabor bastant dolç amb un toc amarg. La IPP "Ametlla de Mallorca" es distingeix pel seu alt contingut en lípids (> 55%) i un percentatge d'àcids oleic i linoleic igual o superior al 88%, àcids grassos amb un baix punt de fusió que es desfan durant la masticació (<15 °C). Tots dos factors determinen la seva suavitat i intensitat aromàtica característica.

Curiositats

Plats tradicionals: Coca de Torró (torró d'ametlla, sucre a l'aroma de canyella, llimona i taronja), Gató Mallorquí (pastís de molla suau i esponjosa amb ametlles, llimona, canyella i mantega), Sopa d'Ametlla (brou, ametlles, nata, ou i pebre blanc), Gelat Tradicional d'Ametlla i Llet d'Ametlla.

Almond-trees in Blossom, Alfândega da Fé, Portugal

Ametllers en flor, Alfândega da Fé, Portugal

SPAIN
ESPANYA

Local Landrace Guara

Description

Developed by CITA (Aragón) in 1983. It’s one of the most widespread varieties in recent years.
It has a high kernel yield, late flowering, early maturation, early production and takes 56 days to flower. The flavor of the Guara almond is sweeter. It is round in shape and light brown in color.

Curiosities

Traditional dishes: Perfect for making nougat and ice cream, due to its characteristic level of sweetness.

Varietat autòctona Guara

Descripció

Desenvolupada pel Centre de Recerca i Tecnologia Agroalimentària d'Aragó (CITA), Aragó, en 1983. És una de les varietats més esteses en els últims anys. Té un alt rendiment en gra, floració tardana, maduració primerenca, producció precoç i triga 56 dies a florir. El sabor de l'ametlla de Guara és dolça. És de forma rodona i de color marró clar.

Curiositats

Plats tradicionals: Perfecta per a elaborar torrons i gelats, pel seu característic nivell de dolçor.

SPAIN
ESPANYA

Local landraces Llargueta

Description

The local landrace Llargueta is a fruit with a hard shell and a characteristic elongated, elliptical, and flat shape. This variety is characterized by its sweet taste and its peculiar appearance.
This nut is rich in easily assimilated proteins, essential amino acids, fatty acids, carbohydrates, and vitamins. Its flavor is more intense than that of other varieties.
This is a pure native Spanish landrace.
It is believed that its origin is inland Cataluña, but it is grown throughout the Ebro’s river valley, from Zaragoza to Tarragona, and in the provinces of Lleida and Teruel (Spain).

Curiosities

Distinctive features: The Llargueta almond is included among the varieties of Spanish origin, classified as being of excellent quality due to its high oil content, which gives it more juiciness and a more intense flavor. According to experts, It is lower quality than the Marcona almond. However, It is widely used in confectionery due to its easy detachment from the skin.

Traditional dishes: It is the most used to make snacks and appetizers and the most suitable variety of almond to be marketed whole, roasted and with salt. It is widely used in Spanish confectionery to make ‘peladillas’, in ‘bombones’, ‘catànies’ and ‘almendras garrapiñadas’.

Varietats autòctones Llargueta

Descripció

La varietat autòctona Llargueta és un fruit amb pela dura i una forma característica allargada, el·líptica i plana. Aquesta varietat es caracteritza pel seu sabor dolç i el seu aspecte peculiar.
Aquesta fruita seca és rica en proteïnes fàcilment assimilables, aminoàcids essencials, àcids grassos, hidrats de carboni i vitamines. El seu sabor és més intens que el d'altres varietats.
Es tracta d'una varietat autòctona espanyola pura.
Es creu que el seu origen està a l'interior de Catalunya, però es conrea en tota la vall del riu Ebre, des de Saragossa fins a Tarragona, i a les províncies de Lleida i Terol (Espanya).

Curiositats

Característiques distintives: L'ametlla Llargueta s'inclou entre les varietats d'origen espanyol, classificades com d'excel·lent qualitat pel seu alt contingut en oli, que li confereix més suculència i un sabor més intens. Segons els experts, és de menor qualitat que l'ametlla Marcona. No obstant això, és molt utilitzada en rebosteria pel seu fàcil despreniment de la pell.

Plats tradicionals: És la més utilitzada per a elaborar entrepans i aperitius i la varietat d'ametlla més adequada per a ser comercialitzada sencera, torrada i amb sal. És molt utilitzada en la rebosteria espanyola per a fer confits, bombons, catànies i ametlles garrapiñadas.

Almond orchards (UNIO fields), Reus, Spain

Ametllers (camps UNIO), Reus, Espanya

SPAIN
ESPANYA

Local landraces Marcona

Description

The local landrace Marcona is a rounded fruit with a hard shell, more flattened in shape, and with a smooth white appearance.
From a tasting point of view, it has a sweet and delicate flavor. It is a pure native Spanish landrace, and its origins are unknown, but it is probably from Alicante. It is considered to be of high quality and hence is used for making nougat. It’s the most expensive and most demanded variety by the confectionery industry.
It is a very rustic species being able to survive in extreme conditions. It can survive in very high temperatures with almost no precipitation and can tolerate cold. Such characteristic contributes to decrease the production cost as maintenance is minimal.

Curiosities

Traditional dishes: It is used to make the PGI of ‘Turrón de Jijona y Alicante’; the PGI of ‘Mazapán de Toledo’; and traditional Aragonese guirlaches.

Varietats autòctones Marcona

Descripción

La varietat autòctona Marcona és un fruit arrodonit amb una pela dura, de forma més aplanada, i amb un aspecte blanc i suau.
Des del punt de vista del gust, té un sabor dolç i delicat. És una varietat autòctona espanyola pura l'origen de la qual és desconegut però probablement és d'Alacant. Es considera d'alta qualitat i per això s'utilitza per a l'elaboració de torrons. És la varietat més cara i més demandada per la indústria confitera. És una espècie molt rústica, capaç de sobreviure en condicions extremes. Pot sobreviure a temperatures molt altes sense tot just precipitacions i pot tolerar el fred. Aquesta característica contribueix a disminuir el cost de producció, ja que el manteniment és mínim.

Curiositats

Plats tradicionals: S'utilitza per a elaborar la IGP del Torró de Xixona i Alacant; la IGP del Massapà de Toledo; i els tradicionals crocants aragonesos.

SPAIN
ESPANYA

Local Landrace Vairo

Description

It is a recent variety, created by IRTA (Catalonia) in 1997. This species tree is particularly vigorous. It has late flowering, needing 55 days to bloom. It presentes early maturing and, consequently, early production with a medium kernel yield. The shape of its almond is heart-shaped-amygdaloid and the appearance of the kernel is attractive to the eye, since its skin is smooth, light in color and with few wrinkles.

Varietat autòctona Vairo

Descripció

És una varietat recent, creada pel IRTA (Catalunya) en 1997. Aquesta espècie d'arbre és especialment vigorosa. Té una floració tardana, necessitant 55 dies per a florir. Presenta una maduració primerenca i, en conseqüència, una producció precoç amb un rendiment d'ametlla mitjà. La forma de la seva ametlla és amigdaloide en forma de cor i l'aspecte del nucli és atractiu a la vista, ja que la seva pell és llisa, de color clar i amb poques arrugues.

FRANCE
FRANÇA

Lauranne

Description

Obtained at INRA (France) by crossing “Ferragnès” x “Tuono”.
Lauranne is a variety self-fertile and late flowering. Since the tree is very productive, the almonds are often a little small.
The fruit has a semi-hard shell, elongated and narrow seed, kernel yield is 35-38% and double fruits less than 5%. It is sweet, crunchy, with a bit of bitterness.
The main market segments are confectionery (coating, praline), nougats, “dragees”, “calissons” and biscuits.

Lauranne

Descripció

Obtinguda en el INRA (França) mitjançant l'encreuament de "Ferragnès" x "Tuono". Lauranne és una varietat autofértil i de floració tardana. Com l'arbre és molt productiu, les ametlles solen ser una mica petites. El fruit té una pela semidura, llavor allargada i estreta, el rendiment de l'ametlla és del 35-38% i els fruits dobleguis menys del 5%. És dolç, cruixent, amb una mica d'amargor. Els principals segments del mercat són la confiteria (cobertura, praliné), els torrons, les "dragees", els "calissons" i les galetes.

Almond orchards,
Alfândega da Fé, Portugal

Horts d'ametllers,
Alfândega da Fé, Portugal

FRANCE
FRANÇA

Ferragnes

Description

Obtained at INRA (France) by crossing ‘Ferragnès’ x “Cristomorto” x “Ai”.
It is self-sterile and is pollinated with “Ferraduel” and other varieties with a late blooming.
The fruit is oblong and compressed with a sweet taste, has hard shell, yield is 40%, and the ratio of double almond is 1-2%. The fruit can be eaten raw or roasted.

Ferragnes

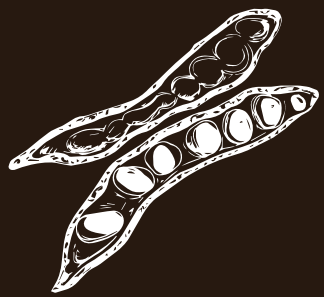
Descripció

Obtinguda en el INRA (França) mitjançant l'encreuament de 'Ferragnès' x "Cristomorto" x "Ai". És autoestèril i es pol·linitza amb "Ferraduel" i altres varietats de floració tardana. El fruit és oblong i comprimit amb un sabor dolç, té pela dura, el rendiment és del 40%, i la proporció d'ametlla doble és del 1-2%. El fruit es pot menjar cru o rostit.

French Producers
Productors francesos

CAROBS | GARROFA

(Ceratonia siliqua)



Top 5 Largest Mediterranean producers (FAOSTAT, 2021)

Els 5 majors productors del Mediterrani (FAOSTAT, 2021)

Nutritional Composition | Composició nutricional	g/100g - fresh weight | pes fresc
Moisture | Humitat	7.0 - 13.5
Carbohydrates | Hidrats de carboni	45 - 60
Fiber | Fibra Alimentària	-
Protein | Proteïna	3 - 6
Fat | Greix	0.3 - 3

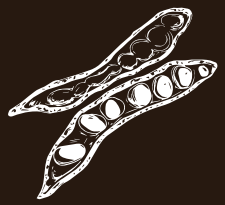
Benefits

- High sugar content
- Low-fat content
- Source of dietary fiber
- Rich in vitamins (E, B6, B3, B2, C, D, B9) and minerals (K, Ca, Mn)
- Contains antioxidants
- Gluten-free

Beneficis

- Alt contingut de sucre
- Sota contingut en grassa
- Font de fibra dietètica
- Ric en vitamines (E, B6, B3, B2, C, D, B9) i minerals (K, Ca, Mn)
- Conté antioxidants
- Sense gluten

SPAIN
ESPANYA



Populations from Catalunha

Description

Catalonia has different carob cultivars, namely Banya de Cabra, Negra and Rojal, with specific characteristics.
“Negra” grows in Barcelona, Tarragona and north of Castellón. Their pods are black, straight, and short (13—16 cm), exhibiting a rough surface. The flesh is white, of good quality, with a high sugar content. However, it has a low seed yield (7-9%).
“Rojal” is grown mainly in Camp of Tarragona district. Has reddish, curved and long (17—20 cm) pods, with a smooth surface. The seed yield is medium (10-11%).
“Banya de Cabra” is grown mainly in Garraf, Barcelona. This cultivar has brown, twisted and long (18—20 cm) pods, which present a very rough surface. They have a low pulp content and a high seed yield (13-14%).

Curiosities

Applications: The seed consists of germ, endosperm, and husk. The germ and the endosperm are used in food (ex. food additive: E-410) and/or non-food applications. The pulp can be kibbled to various grades for animal feed. Moreover, the pulp can be roasted and together with other food ingredients acquire a similar taste to that of cocoa.

Harvest: The process of harvesting carob consists of shaking the branches with poles (made of wood or cane) to loosen the fruit, which then falls off on to canvas or cloth sheets spread out on the ground beneath the trees.

Poblacions de Catalunya

Descripció

Catalunya compta amb diferents cultivars de garrofa, a saber, Banya de Cabra, Negra i Rojal amb característiques específiques.
La "Negra" creix a Barcelona, Tarragona i el nord de Castelló. Les seves beines són negres, rectes i curtes (13-16 cm), mostrant una superfície rugosa. La polpa és blanca, de bona qualitat, amb un alt contingut en sucre. No obstant això, té un baix rendiment de llavor (7-9%).
"Rojal" es conrea principalment al Camp de Tarragona. Té beines vermelloses, corbades i llargues (17-20 cm), amb una superfície llisa. El rendiment de la llavor és mitjà (10-11%).
"Banya de Cabra" es conrea principalment a Garraf, Barcelona. Aquesta cultivar té beines marrons, retorçades i llargues (18-20 cm), que presenten una superfície molt rugosa. Tenen un baix contingut en polpa i un alt rendiment en llavors (13-14%).

Curiositats

Aplicacions: La llavor es compon de germen, endosperm i pela. El germen i l’endosperm s'utilitzen en aplicacions alimentàries (ex. Additiu alimentari: E-410) i/o no alimentàries. La polpa pot ser triturada en diversos graus per a l'alimentació animal. A més, la polpa pot torrar-se i, juntament amb altres ingredients alimentaris, adquirir un sabor similar al del cacau.

Collita: El procés de recol·lecció de la garrofa consisteix a sacsejar les branques amb vares (de fusta o canya) per a desprendre els fruits, que després cauen sobre lones o teles esteses en el sòl sota els arbres.

Video: Carob Harvest
Vídeo: Collita de la garrofa

Carob orchards, Comercial Garrofa Cooperativa, Tarragona, Spain

Garrofers, Comercial Garrofa Cooperativa, Tarragona, Espanya

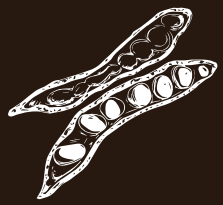
Carob pulp, Comercial Garrofa Cooperativa, Tarragona, Spain

Polpa de garrofa, Comercial Garrofa Cooperativa, Tarragona, Espanya

Carob seeds, Comercial Garrofa Cooperativa, Tarragona, Spain

Llavors de garrofa, Comercial Garrofa Cooperativa, Tarragona, Espanya

ISRAEL
ISRAEL



Carob from Northern Israel

Description

Carobs are native trees to Israel. Despite having been planted in the region, carobs were not cultivated commercially in Israel for thousands of years. Only recently, dozens of hectares were planted in the Hula valley in Israel, aiming at expanding global market of carob products. One of the cultivars of carob called “Maya” is known to be of high sugar content. The average (wet) weight of the pod ranges from 25 to 30 g, the seeds (about 14 seeds per pod) consist of 10% of the pod weight (about 3 g), while a single seed weight 230-250 mg. The length of the pod ranges from 15-18 cm.

Curiosities

Gastronomy: A traditional carob product of Israel is the carob syrup (“charoupomelo”), exported to many countries. At first, the carob pods are ground and then boiled with water. The extracted syrup continues boiling for approximately four hours and when most of the water is evaporated, a golden-black thick syrup is produced.

History: An ancient practice of people in the Middle East was to weigh gold and gemstones against the seeds of the carob tree. Thus, jewelers used carob uniform seeds as a unit of weight (200 mg), the carat.

Garrofa del nord d’Israel

Descripció

Les garrofes són arbres autòctons d'Israel. Malgrat haver-se plantat a la regió, les garrofes no es van conrear comercialment a Israel durant milers d'anys. Recentment s'han plantat desenes d'hectàrees a la vall de l’Hula, a Israel, amb l'objectiu d'ampliar el mercat mundial de productes de garrofa. Un de les cultivars de garrofa anomenat "Maia" és conegut pel seu alt contingut de sucre. El pes mitjà (humit) de la beina oscil·la entre 25 i 30 g, les llavors (unes 14 llavors per beina) suposen el 10% del pes de la beina (uns 3 g), mentre que una sola llavor pesa 230-250 mg. La longitud de la beina oscil·la entre 15 i 18 cm.

Curiositats

Gastronomia: Un producte tradicional d'Israel és el xarop de garrofa ("charoupomelo"), que s'exporta a molts països. Al principi, les beines de garrofa es molen i després es bullen amb aigua. El xarop extret continua bullint durant unes quatre hores i, quan s'evapora la major part de l'aigua, es produeix un xarop espès de color negre daurat.

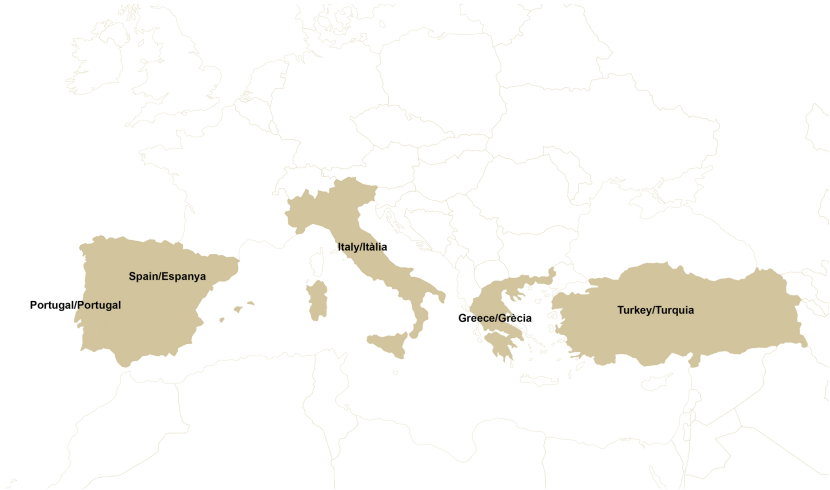
Història: Una antiga pràctica dels pobles d'Orient Mitjà consistia a pesar l'or i les pedres precioses amb les llavors del garrofer. Així, els joiers utilitzaven les llavors uniformes de garrofer com a unitat de pes (200 mg), el quirat.

Carob syrup, Israel

Xarop de garrofa, Israel

CHESTNUTS | CASTANYA

(Castanea sativa)



Top 5 Largest Mediterranean producers (FAOSTAT, 2021)

Els 5 majors productors del Mediterrani (FAOSTAT, 2021)

Nutritional Composition | Composició nutricional	g/100g - fresh weight | pes fresc
Moisture | Humitat	44 – 46
Carbohydrates | Hidrats de carboni	40 – 45
Fiber | Fibra Alimentària	20 – 30
Protein | Proteïna	5 – 66
Fat | Greix	0,9 – 1,3

Benefits

- Cholesterol free
- Gluten-free
- Low sodium
- Source of dietary fiber
- Source of vitamins (C and B) and minerals (K and Ca)

Beneficis

- Sense colesterol
- Sense gluten
- Baix en sodi
- Font de fibra dietètica
- Font de vitamines (C i B) i minerals (K i Ca)

Traditional Mediterranean recipes
Receptes tradicionals mediterrànies

PORTUGAL
PORTUGAL

Chestnut “Terra Fria” PDO

Description

The “Terra Fria” PDO chestnut is the fruit of the *Castanea sativa* Mill., from the Longal, Judia, Côta, Amarelal, Lamela, Aveleira, Boa Ventura, Trigueira, Martaínha, and Negral varieties.The “Terra Fria” PDO chestnut has an elongated elliptical shape; with a reddish-brown shiny color, it has long dark lines across it, and their flavor is intense and aromatic.

Curiosities

History: The “Terra Fria” PDO chestnut is part of the so-called “magusto” which all families celebrate on All Saints Day. The “magusto” is a popular celebration during which fresh chestnuts are roasted and eaten.

Harvest: The period for harvesting the chestnuts occurs between the months of September and November in the Terra Fria Transmontana region, when the ripening is complete, which causes the opening of the chestnut husk and the natural fall of these fruits to the ground, due to the action of gravity. The fruit collection is done manually from the ground and no other method can be used to force the fruit to fall off the tree, which makes the harvesting operation of these fruits particularly difficult. Due to the abundance of the Longal variety which, despite having a great flavor and being easily peeled, it has a small caliber, that makes it even more difficult to Harvest, especially if the groves are not properly cleaned.

DOP Castanya de “Terra Fria”

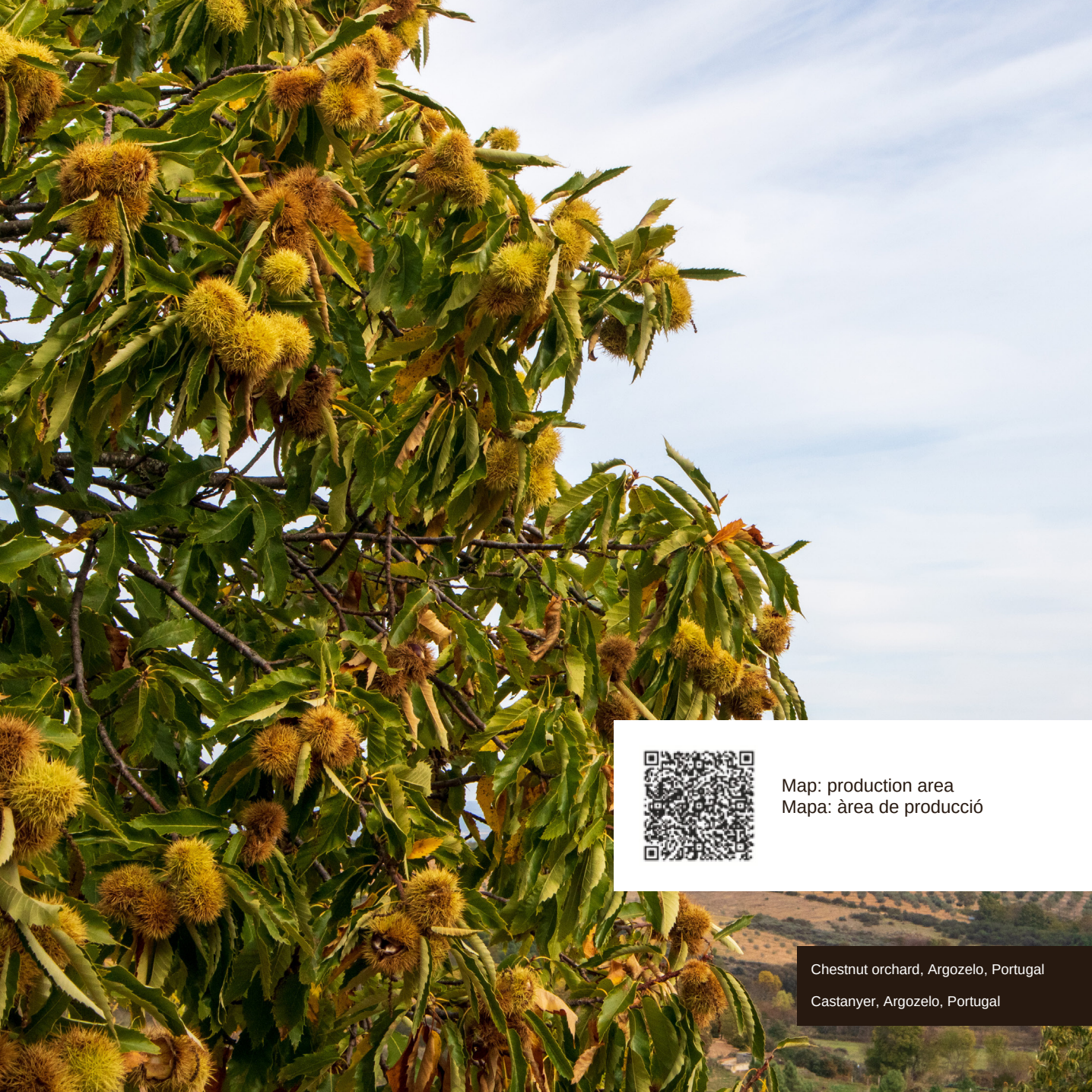
Descripció

La castanya DOP "Terra Fria" és el fruit de la *Castanea sativa* Mill., de les varietats Longal, Judia, Côta, Amarelal, Lamela, Aveleira, Boa Ventura, Trigueira, Martaínha i Negral. La castanya de la DOP "Terra Fria" té una forma el·líptica allargada; amb un color marró vermellós brillant, té llargues línies fosques que la travessen, i el seu sabor és intens i aromàtic.

Curiositats

Història: La castanya de la DOP "Terra Fria" forma part de l'anomenat "magusto" que totes les famílies celebren el dia de Tots els Sants. El "magusto" és una festa popular en la qual es rosteixen i mengen castanyes fresques.

Collita: El període de recol·lecció de les castanyes es produeix entre els mesos de setembre i novembre a la comarca de Terra Fria Transmontana, quan es completa la maduració, la qual cosa provoca l'obertura de la pela de la castanya i la caiguda natural d'aquests fruits al sòl, per l'acció de la gravetat. La recollida dels fruits es realitza manualment des del sòl i no es pot utilitzar cap altre mètode per a forçar la caiguda dels fruits de l'arbre, la qual cosa fa que l'operació de recollida d'aquests fruits sigui especialment difícil. A causa de l'abundància de la varietat Longal que, malgrat tenir un gran sabor i ser fàcilment pelable, té un calibre petit, la qual cosa dificulta encara més, sobretot si no es netegen bé els solcs.



Map: production area
Mapa: àrea de producció

Chestnut orchard, Argozelo, Portugal

Castanyer, Argozelo, Portugal

Chestnut producer, Arlindo Augusto Nestal, Argozelo, Portugal

Productor de castanyes, Arlindo Augusto Nestal, Argozelo, Portugal

Roasted chestnuts to celebrate the “Magusto” (a popular day celebrated in Portugal), Bragança, Portugal

Castanyes rostides per celebrar el "Magusto" (dia popular celebrada a Portugal), Bragança, Portugal

TURKEY
TURQUIA

"Osmanoglu" Chestnut

Description

This is one of the biggest varieties and it matures in the third week of September. The fruit is usually large, oval-shaped, and of good quality. The shell is thin, it has typical chestnut shiny color, and its surface is slightly marked with lines along fruit. The ends of the fruits are often more hairy than in other varieties. Fruit flesh is cream-colored and the inner skinis difficult to remove when the fruit is raw. However, this type does not break apart during cooking, so it is used especially for candied chestnuts.

Castanya "Osmanoglu"

Descripció

És una de les varietats més grans i madura en la tercera setmana de setembre. El fruit sol ser gran, de manera ovalada i de bona qualitat. La pela és fina, té el típic color castany brillant i la seva superfície està lleugerament marcada amb línies al llarg del fruit. Els extrems dels fruits solen ser més peluts que en altres varietats. La polpa dels fruits és de color crema i les pells interiors són difícils de llevar quan la fruita està crua. No obstant això, aquest tipus no es desfà durant la cocció, per la qual cosa s'utilitza especialment per a les castanyes confitades.

TURKEY
TURQUIA

Chestnut “Mahmutmolla”

Description

This variety is productive and produces fruit every year. The fruits are medium and small in size and oval-shaped closed to round. The shell is thin, it is moderately bright colored and slightly hairy. Fruit flesh is cream-colored, and the inner skin is easier to remove when the fruit is raw. It is collected in the last week of September.

Curiosities

Harvest: The harvest is carried out manually, the chestnuts are picked up from the ground and are subsequently placed in bags. In some cases, chestnuts are stored in open areas and covered with ferns or other plant materials; these are called “Gömü” or “Yığın”. In these places, growers stored their chestnuts and sold them depending on the market’s demand at different times.

Gastronomy: “Kömbe” cookies, a traditional product from the Hatay region, are made on special occasions. The dough is made with wheat flour, butter, milk, sugar, sesame oil, and different type of spices and then pressed into a special shape. Traditionally, different wooden molds are used, allowing a myriad of shapes and a rich diversity in the cookings´ appearance. Also, the cookies can be filled with different nuts (chestnuts, walnuts) or fruits.

Video: Chestnut candy of Bursa
Vídeo: Dolç de castanyes de Bursa

Castanya “Mahmutmolla”

Descripció

Aquesta varietat és productiva i produeix fruits tots els anys. Els fruits són de grandària mitjana i petita i de manera ovalada tancada a rodona. La pela és fina, té un color moderadament brillant i és lleugerament peluda. La polpa dels fruits és de color crema i la pell interior és més fàcil de llevar quan el fruit està cru. Es recull durant l'última setmana de setembre.

Curiositats

Collita: La collita es realitza de manera manual, les castanyes es recullen del sòl i es col·loquen posteriorment en sacs. En alguns casos, les castanyes s'emmagatzemen en zones obertes i es cobreixen amb falgueres o altres materials vegetals; es denominen "Gömü" o "Yığın". En aquests llocs, els conreadors emmagatzemaven les seves castanyes i les venien en funció de la demanda del mercat en diferents moments.

Gastronomia: Les galetes "Kömbe", un producte tradicional de la regió de Hatay, s'elaboren en ocasions especials. La massa s'elabora amb farina de blat, mantega, llet, sucre, oli de sèsam i diferents tipus d'espècies i després es pressiona per a donar-li una forma especial. Tradicionalment, s'utilitzen diferents motlles de fusta, la qual cosa permet una infinitat de formes i una rica diversitat en l'aspecte de les cuines. A més, les galetes poden emplenar-se amb diferent fruita seca (castanyes, nous) o fruites.

Kömbe cookies, Turkey

Galetes de Kömbe, Turquia

HAZELNUTS | AVELLANA

(Corylus avellana)

Top 5 Largest Mediterranean producers (FAOSTAT, 2021)

Els 5 majors productors del Mediterrani (FAOSTAT, 2021)

Nutritional Composition | Composició nutricional	g/100g - fresh weight | pes fresc
Moisture | Humitat	2 – 4
Carbohydrates | Hidrats de carboni	16 – 20
Fiber | Fibra Alimentària	8 – 10
Protein | Proteïna	12 – 18
Fat | Greix	57 – 62

Benefits

- Source of vitamins (B6 and E), minerals (Mg, Ca, K, Fe), and folate
- Provides dietary fiber
- High content of monounsaturated fatty acids, which can help lower bad cholesterol
- Rich in omega-3 fats
- Rich in antioxidants

Beneficis

- Font de vitamines (B6 i E), minerals (Mg, Ca, K, Fe) i folat
- Proporciona fibra dietètica
- Alt contingut en àcids grassos monoinsaturats que poden ajudar a reduir el colesterol dolent
- Ric en grasses omega-3
- Ric en antioxidants

Traditional Mediterranean recipes
Receptes tradicionals mediterrànies

SPAIN
ESPANYA

“Avellana de Reus” PDO

Description

The “Avellana de Reus” PDO are hazelnuts of the Negreta, Pautet, Gironella, Morella, and Culplana varieties grown in the province of Tarragona.
These nuts are always categorized by size and can be sold in a shell or shelled and the late can be either raw or roasted. “Avellana de Reus” PDO is larger than other hazelnuts and are usually of better quality containing significant amounts of vitamin E and healthy fatty acids.

DOP “Avellana de Reus”

Descripció

La DOP "Avellana de Reus" són avellanes de les varietats Negreta, Pautet, Gironella, Morella i Culplana conreades a la província de Tarragona. Aquesta fruita seca es classifiquen sempre per la seva grandària i poden vendre's amb pela o sense pela, sent aquests últims crus o torrats. La DOP "Avellana de Reus" és més gran que altres avellanes i sol ser de millor qualitat ja que conté importants quantitats de vitamina E i àcids grassos saludables.

Varieties (more information)
Varietats (més informació)

Halzenut fields, UNIO NUTS,
Tarragona, Spain

Camps d'avellanes, UNIO NUTS,
Tarragona, Espanya

TURKEY
TURQUIA

“Giresun kalite” PDO

Description

“Giresun kalite” PDO are the round hazelnuts grown in Giresun province in Black Sea Region of Turkey. This type of hazelnut has a spherical shape with almost the same length, width, and thickness. This variety generally has medium size, and is considered as variety of high-quality. Its shell is glossy and brown. Skin is light brown, shiny, smooth, thin, and is relatively easy to remove.

Curiosities

There is a product called “Giresun hazelnut paste” which is produced from hazelnuts from this region, with powdered beet sugar.

DOP “Giresun kalite”

Descripció

La DOP "Giresun kalite" són les avellanes rodones conreades a la província de Giresun, regió de la Mar Negra, Turquia. Aquest tipus d'avellana té una forma esfèrica la longitud de la qual, amplària i gruix és gairebé la mateixa. Sol tenir una grandària mitjana, i és considerada com una varietat d'alta qualitat. La seva pela és brillant i de color marró. La pell és de color marró clar, brillant, llisa, fina i fàcil de llevar.

Curiositats

Existeix un producte anomenat "pasta d'avellana de Giresun" elaborat amb avellanes d'aquesta regió i sucre de remolatxa en pols.

Harvesting hazelnuts (Emine Öztürk), Ordu- Giresun, Turkey

Collita d'avellanes (Emine Öztürk), Ordu- Giresun, Turquia

TURKEY
TURQUIA

“Levant kalite types” PDO

Description

“Levant” is the hazelnut cultivated in Trabzon, Ordu, Samsun, Bolu, Sakarya, Zonguldak ve Bartın provinces of Turkey. It contains less fat compared to “Giresun kalite”. Major varieties grown are of pointed (Sivri) and almond (Badem) types. Pointed hazelnut variety (Sivri) is long and flattened on both sides. The nut part is ivory in color, sweet and crunchy. Round Almond and Flat Almond types have lengths which are considerably more than their thickness and width. They are usually large. They are not suitable for crushing and processing, therefore, are mostly consumed as a snack.

Curiosities

Association: In the Giresun region, the Findik Harmani women Association is dedicated to promote the hazelnut production, as well as to develop new and higher valued hazelnut products, implement technological innovations, and disseminate critical knowledge among the farmers of the region. Findik Harmani is driven to let the world know what is done in the Giresun region around hazelnut and to explore all its potential, taking profit of various social networks and internet resources.

Gastronomy: In local cuisine, hazelnut is most commonly sprinkled on top of different type of puddings, and it also replaces walnuts or pistachios in “baklava” (layered pastry dessert sweetened with syrup).

Hazelnuts tree: Turkish hazelnut cultivars are generally in the form of bushes up to 3-4 meters as opposed to longer single-trunked trees in some other countries.

DOP “Levant kalite types”

Descripció

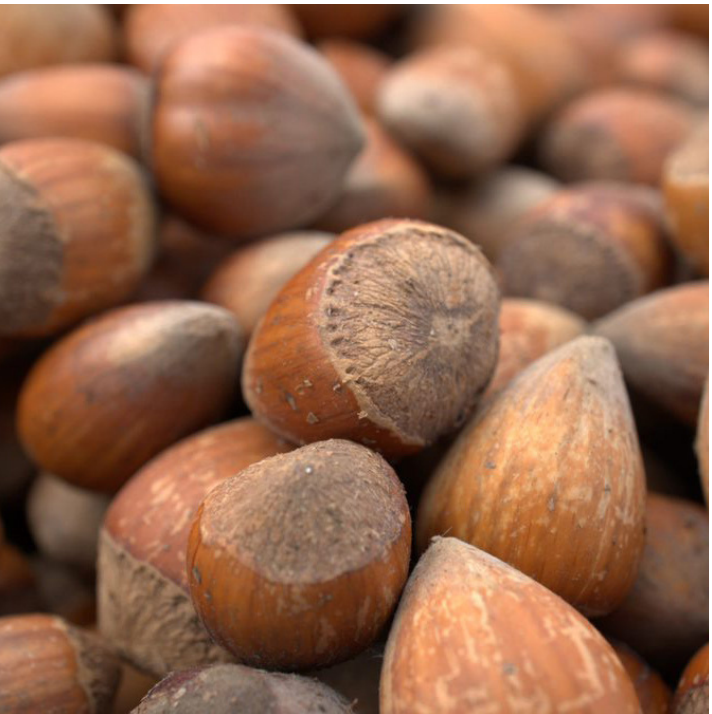
"Levant" és l'avellana conreada a les províncies turques de Trabzon, Ordu, Samsun, Bolu, Sakarya, Zonguldak veu Bartın. Conté menys grassa que la "Giresun kalite". Les principals varietats que es conreen són el tipus punta (Sivri) i ametlla(Badem). La varietat d'avellana punxeguda (Sivri) és llarga i aplanada per tots dos costats. La polpa del fruit és de color ivori, dolç i cruixent. Els tipus Ametlla Rodona i Ametlla Aplanada tenen longituds considerablement més llargues que el seu gruix i amplària. Solen ser grans. No són aptes per a ser triturades o processades, per la qual cosa es consumeixen sobretot com a aperitiu.

Curiositats

Associació: A la regió de Giresun, l'associació de dones Findik Harmani es dedica a promoure la producció d'avellanes, així com al desenvolupament de nous productes d'avellana de major valor afegit, la implementació d'innovacions tecnològiques i la difusió de coneixements crítics entre agricultors de la regió. Findik Harmani vol donar a conèixer al món el treball realitzat a la regió de Giresun entorn a l'avellana. I al seu torn, explorar tot el seu potencial, aprofitant les diferents xarxes socials i recursos d'internet.

Gastronomia: En la cuina regional, les avellanes se solen empolvorar sobre diferents postres tradicionals. També reemplacen les nous o els festucs en el “baklava” (postres de capes de pasta fullada endolcida amb almívar).

Avellaner: Els cultius d'avellanes turques es troben generalment en forma d'arbustos de 3-4 metres, a diferència dels arbres de tronc únic i més llargs d'altres països.



Findik Harmani women Association
Associació de dones Findik Harmani

BEANS | MONGETA

(Phaseolus vulgaris)

Top 5 Largest Mediterranean producers (FAOSTAT, 2021)

Els 5 majors productors del Mediterrani (FAOSTAT, 2021)

Nutritional Composition | Composició nutricional	g/100g - fresh weight | pes fresc
Moisture | Humitat	10 – 13
Carbohydrates | Hidrats de carboni	61 – 63
Fiber | Fibra Alimentària	9 – 14
Protein | Proteïna	20 – 24
Fat | Greix	0,7 – 2

Benefits

- Source of amino acids
- Source of dietary fiber
- Provides B vitamins and minerals (K, P, Ca, Fe)
- Rich in phytochemicals with antioxidant properties (flavonoids and phenolic compounds)
- Low glycemic index

Beneficis

- Font d'aminoàcids
- Font de fibra dietètica
- Aporta vitamines del grup B i minerals (K, P, Ca, Fe)
- Ric en fitoquímics amb propietats antioxidants (flavonoides i compostos fenòlics)
- Baix índex glucèmic

Traditional Mediterranean recipes
Receptes tradicionals mediterrànies

SPAIN
ESPANYA

"Fesols de Santa Pau" PDO

Description

"Fesols de Santa Pau" PDO are the seeds of the traditional varieties of bean (*Phaseolus vulgaris* L.): Tavella Brisa, Setsetmanera and Gra Petit, dried or cooked and preserved. Santa Pau Beans are white, small, round shaped, with a slightly shiny surface and quite smooth texture. Once cooked, they stand out for having a very soft taste, with a particularly creamy texture, a low-medium flouriness, and a barely perceptible skin. They are also recognized for their high protein content.

Curiosities

Drying: The drying process begins in the fields where the beans are left in the sun. However, when weather conditions are adverse, growers adapt their warehouses with a different drying system. They made holes in the ground, that allow hot air circulates between beans, and prevents them from rotting. Although, as in the field, it is necessary to move them so that the air reaches all the beans.

Production area: The "Fesols de Santa Pau" PDO grown in volcanic soils (a porous and light soil that promotes the retention of rainwater without causing reservoirs) which gives the specific characteristics of these beans.

Processing: "Fesols de Santa Pau" PDO are dried or cooked and preserved beans. The processed product may be made only with beans that meet the PDO specification, water, and salt. No other type of additive or preservative may be used.

DOP "Fesols de Santa Pau"

Descripció

La DOP "Fesols de Santa Pau" són les llavors de diverses varietats tradicionals de mongetes (*Phaseolus vulgaris* L.): Tavella Brisa, Setsetmanera i Gra Petit, seques o cuites i en conserva. Les mongetes de Santa Pau són blanques, petites, arrodonides i amb una superfície lleugerament brillant i textura bastant suau. Una vegada cuites, destaquen pel seu sabor suau i textura particularment cremosa, poc farinosa i una pell gairebé imperceptible. També són reconegudes pel seu alt contingut en proteïna.

Curiositats

Sistema d'assecat: El procés d'assecat de les mongetes comença en els camps on es deixen al sol. Quan les condicions meteorològiques són adverses, els productors adapten els seus magatzems amb un sistema d'assecat. Consisteix en una sèrie de forats en el sòl que permeten que l'aire calent circuli entre les mongetes evitant que es podreixin. No obstant això, com en els camps, és necessari moure-les perquè l'aire arribi a totes.

Zona de producció: Les qualitats de les mongetes s'adquireixen gràcies al sòl volcànic on creixen ja que, a l'ésser un sòl porós, afavoreix la retenció de l'aigua de la pluja sense provocar la formació de reservoris.

Processament: La DOP "Fesols de Santa Pau" són jueves seques o cuites i en conserva. El producte processat pot fer-se només amb mongetes que compleixin amb l'especificació DOP, aigua i sal. No es pot utilitzar cap altre tipus d'additiu o conservant.

“Fesols de Santa Pau” Association website
Pàgina web de l’Associació "Fesols de Santa Pau"

Producers of “Fesols de Santa Pau” website
Pàgina web de productors de "Fesols de Santa Pau"

Girona Excel·lent
FESOLS de Santa Pau
Denominació d'Origen Protegida
Qualitat Extra
Producció Limitada
Mercès al seu conreu en terres d'origen volcànic, aquest preuat llegum ha assolit un reconegut prestigi a la cuina del nostre país
Pes net: 500 g | 5 racions
Girona Excel·lent
FESOLS de Santa Pau
Denominació d'Origen Protegida
Qualitat Extra
Producció Limitada
Mercès al seu conreu en terres d'origen volcànic, aquest preuat llegum ha assolit un reconegut prestigi a la cuina del nostre país
Pes net: 1 kg | 10 racions
FESOLS de Santa Pau
Denominació d'Origen Protegida
Qualitat Extra
Producció Limitada
FESOLS de Santa Pau

SPAIN
ESPANYA

“Mongeta del Ganxet” PDO

Description

The seeds of the indigenous “ganxet” variety of *Phaseolus vulgaris L*. beans, can be dried or cooked and preserved, in the commercial category Extra. The PDO area includes the El Vallès basin and the valley and delta of the Tordera river. The beans have a pronounced kidney shape, are hooked, flattened, white and slightly glossy. The skin is slightly wrinkled and barely noticeable. The beans have high protein content (≥27%) and are low in starch (≤ 25%), properties that are related to the high degree of creaminess of the end product. Moisture content is less than 15%. Once cooked, they are very creamy and with a characteristic mild flavor.

Curiosities

Production: Production is low compared to other climbing varieties grown in the area. The pods normally contain about four seeds.

Selection seeds: After harvest, the farmers clean the beans of any impurities and discard the grains that are not of standard size or are blemished. So, the “ganxet” shape is manually selected by local farmers.

Gastronomy: The ganxet’s peculiar organoleptic qualities (very fine skin, buttery texture, and delicate flavor) make it a particularly eclectic ingredient, suitable for a whole variety of recipes.

Producers of “Mongeta del Ganxet” website
Pàgina web de productors de “Mongeta del Ganxet”

DOP “Mongeta del Ganxet”

Descripció

Les llavors de la varietat autòctona de mongeta “ganxet” *Phaseolus vulgaris* L. es poden trobar seques o cuites i en conserva, en la categoria comercial Extra. La zona que abasta la DOP inclou la conca del Vallès i la vall i delta del riu Tordera. Aquestes mongetes adopten una marcada forma de ronyó, són corbes, planes, blanques i lleugerament brillants. La pell lleugerament rugosa i molt poc perceptible. Aquestes mongetes tenen un alt contingut proteic (≥ 27%) i un baix contingut de midó (≤ 25%), propietats que estan relacionades amb l'alt grau de cremositat del producte final. El contingut d'humitat és inferior al 15%. Una vegada cuites, són molt cremoses i tenen un sabor suau i característic.

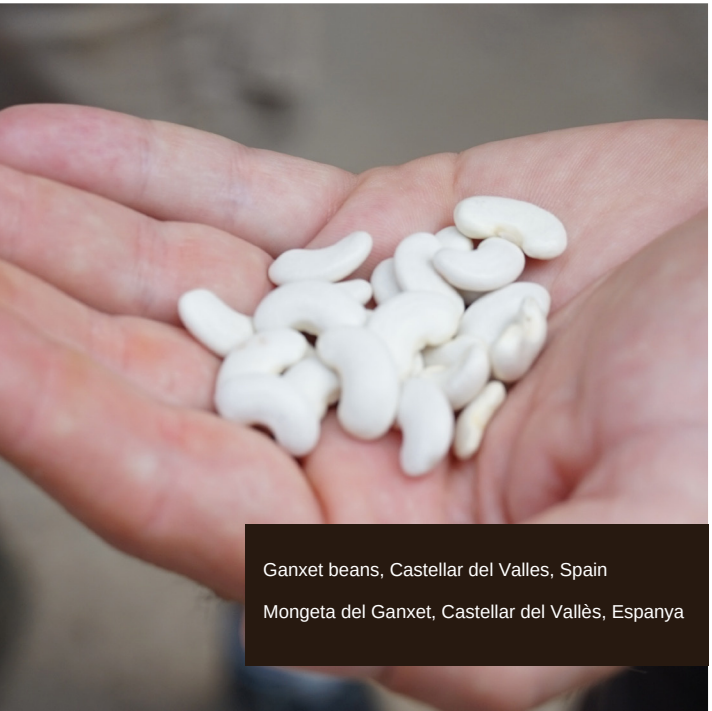
Curiositats

Producció: La producció és baixa en comparació amb altres varietats trepadores conreades en la zona. Normalment, les beines contenen al voltant de quatre llavors.

Selecció de llavors: Després de la collita, els agricultors netegen les mongetes de qualsevol impuresa i descarten les que no aconsegueixen una grandària estàndard o estan tacades. Llavors, la forma del "ganxet" és seleccionada manualment pels agricultors locals.

Gastronomia: Les peculiars característiques organolèptiques de la mongeta del “ganxet” (pell molt fina, textura cremosa i sabor delicat) la converteixen en un ingredient particularment eclèctic, apte per a tota una sèrie de receptes**.**

“Ganxet” bean production cycle
Cicle de producció de mongeta “Ganxet”



Ganxet beans, Castellar del Valles, Spain

Mongeta del Ganxet, Castellar del Vallès, Espanya

Ganxet beans with crackling, Restaurant Mas Umbert, Sant Feliu del Racó, Spain

Mongetes de Ganxet amb crackling, Restaurant Mas Umbert, Sant Feliu del Racó, Espanya

SPAIN
ESPANYA

Local landrace “Castellfollit del Boix”

Description

“Castellfollit del Boix” is a landrace of the common bean that is adapted to cultivation without irrigation in the Castellfollit del Boix municipality in central Catalonia (northeast of the Iberian Peninsula), where its cultivation is centered. White seeds, whose shape is between rectangular and oval, characterize these beans. This variety’s main appeal lies in its sensory traits (hardly perceptible seed coat, high creaminess, and delicate but intense dry bean flavor) and culinary qualities (large proportion of whole seeds after cooking).

Curiosities

History: According to some producers the beans arrived in Castellfollit del Boix almost 300 years ago, as the result of a commercial exchange with America. In 1789, Arthur Young, an English writer, mentioned the presence of the bean of Castellfollit del Boix in his book ‘Voyage for Catalonia’.

Production area: The seeds are cultivated in a zone where the land is thin and sandy, rich with lime, which transmit a special touch to the bean of Castellfollit. The plant has an indeterminate growth, but it is cultivated without supports because the lack of irrigation prevents the plants from growing very high.

Varietat autòctona “Castellfollit del Boix”

Descripció

“Castellfollit del Boix” és una varietat autòctona de mongeta comuna que està adaptada al cultiu sense reg. El seu cultiu es concentra en el municipi de Castellfollit del Boix (Barcelona).
Aquestes mongetes es caracteritzen per les seves llavors blanques, la forma de les quals és entre rectangular i ovalada. El principal atractiu d'aquesta varietat resideix en les seves característiques sensorials (la pell és a penes perceptible, alta cremositat i el sabor de les mongetes seques és delicat però intens) i les seves qualitats culinàries (gran proporció de llavors senceres després de la cocció).

Curiositats

Història: Segons alguns productors, les mongetes van arribar a Castellfollit del Boix fa gairebé 300 anys, fruit de l'intercanvi comercial amb Amèrica. En 1789, Arthur Young, escriptor anglès, esmenta la presència de mongetes de Castellfollit del Boix en el seu llibre “Viatge per Catalunya”.

Zona de producció: Les llavors es conreen en una zona on la terra és fina i arenosa, rica en calç, atorgant unes característiques especials a la mongeta de Castellfollit.
La planta té un creixement indeterminat, però es conrea sense suports perquè la falta de reg impedeix que les plantes creixin molt alt.

SPAIN
ESPANYA

"Faba Asturiana" PGI

Description

The "Faba Asturiana" PGI is from the *Phaseolus vulgaris L*. species and the traditional Granja Asturiana variety. The pod is green, smooth, and long, while the bean is white, with a long and flattened shape. The "Faba Asturiana" PGI is cultivated in the Autonomous Community of the Principality of Asturias, and has a fine, soft outer skin, a creamy albumen, and a buttery consistency on the palate. It also has a creamy white color, and it is large and kidney- shaped.

Curiosities

Gastronomy: The "Faba Asturiana" PGI can be cooked (they must be soaked in water before cooking) and used to prepare a wide range of dishes. It can be combined with meat, fish, and seafood.

IGP "Faba Asturiana"

Descripció

La IGP "Faba Asturiana" és de l'espècie *Phaseolus vulgaris* L., de la varietat tradicional Granja Asturiana. La beina és verda, llisa i allargada, mentre que les faves són blanques amb forma allargada i aplatada. La IGP "Faba Asturiana" es conrea en la Comunitat Autònoma del Principat d'Astúries i té una capa exterior fina i tova, un albumen cremós i una consistència mantegosa al paladar. També té un color blanc crema i és gran amb forma de ronyó.

Curiositats

Gastronomia: La IGP "Faba Asturiana" es pot cuinar (s'ha de remullar en aigua abans de l'elaboració) i s'utilitza per a preparar una gran varietat de plats. Es pot combinar amb carns, peixos i mariscos.

Recipes: "Faba Asturiana"
Receptes: "Faba Asturiana"

“Castellfollit del Boix” bean pod, Castellfollit del Boix, Spain

Beina de mongetes "Castellfollit del Boix”, Castellfollit del Boix, Espanya

“Castellfollit del Boix” bean, (hand of Josep Rius producer), Castellfollit del Boix, Spain

Mongeta "Castellfollit del Boix", (de la mà del productor Josep Rius), Castellfollit del Boix, Espanya

CHICKPEAS | CIGRONS

(Cicer ariteinum)

Top 5 Largest Mediterranean producers (FAOSTAT, 2021)

Els 5 majors productors del Mediterrani (FAOSTAT, 2021)

Nutritional Composition | Composició nutricional	g/100g - fresh weight | pes fresc
Moisture | Humitat	10 – 11
Carbohydrates | Hidrats de carboni	61 – 63
Fiber | Fibra Alimentària	16 – 17
Protein | Proteïna	20 – 22
Fat | Greix	3 – 5

Benefits

- Low energetic value
- Source of fiber
- Contains antioxidants
- Rich in B vitamins and minerals (Ca, Mg, Fe, K)
- Source of phenolic compounds

Beneficis

- Baix valor energètic
- Font de fibra
- Conté antioxidants
- Ric en vitamines del grup B i minerals (Ca, Mg, Fe, K)
- Font de compostos fenòlics

Traditional Mediterranean recipes
Receptes tradicionals mediterrànies

SPAIN
ESPANYA

"Cigronet de l'Anoia"

Description

The "Cigronet de l'Anoia" is a small chickpea that grows in the zone around Alta Anoia (a natural area of Catalonia that is demarcated by the plateau of the same name) which has a landscape and climate that are unique in the region. The chickpeas of Alta Anoia are small, smooth, and fine-skinned, but their volume triplicate during cooking. Its flavor is very intense while its texture is homogeneous, simultaneously firm and not mealy at all.

Curiosities

It is a local specialty which has been handed down within families over many generations, achieving a perfect adaptation to the environment and exceptional gastronomic qualities.

Production: The Production process is based on manual techniques. During the month of August, the plant matures and dries up. The pods are then harvested manually. Once the entire harvest has been completed, the seeds are separated from the pods with a stick and fanned to separate the chickpeas from the pod remains. Finally, they are collected and chosen manually to finish the drying process.

"Cigronet de l'Anoia"

Descripció

El "Cigronet de l'Anoia" és un petit cigró que creix en la zona de l'Alta Anoia (és una comarca natural de Catalunya delimitada per l'altiplà del mateix nom), posseeix un paisatge i clima únic a la regió. El cigró de l'Alta Anoia és petit, tou i de pell fina, però el seu volum es triplica durant la cocció. El seu sabor és intens i delicat, mentre que la seva textura és homogènia alhora que ferma, sense ser farinosa.

Curiositats

És una especialitat local que s'ha transmès entre famílies al llarg de diverses generacions, aconseguint una perfecta adaptació al mitjà i excepcional qualitats gastronòmiques.

Producció: El procés de producció es basa en tècniques manuals. Durant el mes d'agost, la planta madura i s'asseca. A continuació, les beines es cullen a mà. Una vegada acabada la collita, se separen les llavors de les beines amb un pal i es venten per a separar els cigrons de les restes de la beina. Finalment, es recullen i es trien manualment per a acabar el procés d'assecat.

"Cigronet de l'Anoia" Association website
Pàgina web de l'Associació "Cigronet de l'Anoia"

“Cigronet de l’Anoia” chickpea, Pujalt, Spain

Cigron ”Cigronet de l'Anoia”, Pujalt, Espanya

TURKEY
TURQUIA

"Kochbashi"

Description

The grain colors of chickpeas of "Kochbashi" variety are often light yellow, sometimes they are also slightly yellowish reddish. Their shape resembles a ram's head. It is large, more or less angular and elongated and does not detach easily from the shell. The plant is tall (it can grow up to 1 m) with large leaves and white flowers.

Curiosities

Gastronomy: "Leblebi" is one of the most commonly consumed snacks in Turkey and produced by roasting of chickpeas. There are different types such as plain, sugar coated and crispy.
A special type of bread is baked using the yeast obtained from chickpeas. This yeast is prepared by fermentation of chickpeas with the addition of water, flour and salt.

Selection: After harvest, the plants are exposed to the sun for a few days and threshing to remove the seeds from the plant. Then the dried seeds are cleaned manually to remove the residues such as plant parts, soil particles, stones, weed and other crops seeds, as well as shriveled, broken, or damaged seeds.

"Kochbashi"

Descripció

Els cigrons de la varietat "Kochbashi" generalment tenen un color groc pàl·lid i també pot ser lleugerament groc vermellós. La seva forma s'assembla a la d'un cap de carner. És gran, més o menys angulós i allargat i no es desprèn fàcilment de la pela. La planta és alta (pot arribar a créixer fins a 1 m) amb fulles grans i flors blanques.

Curiositats

Gastronomia: "Leblebi" és un dels aperitius més consumits a Turquia i es produeix amb cigrons torrats. Existeixen diferents tipus com els simples, els recoberts de sucre i els cruixents.
Amb el llevat obtingut dels cigrons s'enforna un tipus especial de pa. Aquest llevat es prepara mitjançant la fermentació dels cigrons amb l'addició d'aigua, farina i sal.

Selecció: Després de la collita, les plantes s'assequen al sol durant uns dies i es trillen per a llevar les llavors de la planta. A continuació, les llavors seques es netegen manualment per a eliminar residus de parts de plantes, partícules de terra, pedres, males herbes i llavors d'altres cultius, així com llavors arrugades, trencades o danyades.

Galery: types of "Leblebi"
Galeria: Tipus de "Leblebi"

Manual chickpea harvest (field of Gul Poyraz), Urla Izmir, Turkey
Collita manual de cigrons (camp de Gul Poyraz), Urla Izmir, Turquia

ITALY
ITÀLIA

Wrinkled Meremma chickpea

Description

Wrinkled Meremma chickpea is a product that has a long tradition in the province of Grosseto, in the Tuscany region, due to the presence of a strongly rural community, which has always maintained and preserved this variety and the Traditions and recipes linked to it. The poor soils of the province of Tuscany favor the tenderness and roughness of the outer shell of the chickpea. The seed is small, wrinkled, with a yellow-brownish color and with yellowish veins. The plant is resistant to drought and low temperatures, due to its deep roots. The poorest soil in nutrients, typical of the Tuscany region, controls the growth of other weeds, practically dispensing the application of phytochemicals.

Curiosities

Gastronomy: Chickpeas are mainly consumed in autumn and winter, and given its consistency, it is generally used to produce flours, soups, and purees. The traditional Italian kitchen uses chickpeas in different dishes such as pasta with chickpea (pasta e ceci), flatbread (farinata di ceci), chickpea fritters (panelle), roasted chickpeas. The ”farinata di ceci” is a typical recipe from the region of Genoa and was born as a poor dish made with chickpea flour, water, salt, and olive oil. In this area, despite the growing fast food, there are still specific places where it is possible to taste ”farinata di ceci” cooked in large wood-fired ovens.

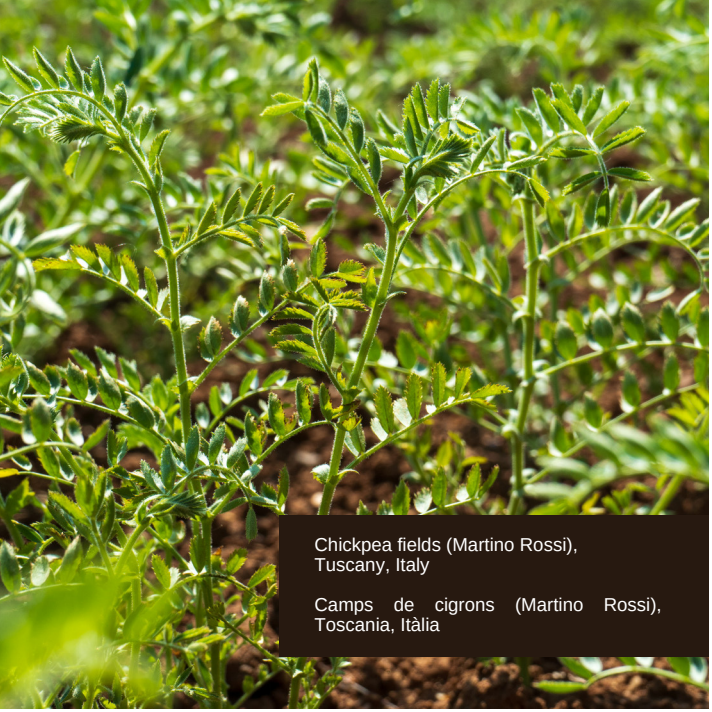
Cigrons arrugats Maremma

Descripció

El cigró arrugat de la Maremma és un producte amb una llarga tradició a la província de Grosseto, a la regió de la Toscana, a causa de la presència d'una comunitat fortament rural, que sempre ha mantingut i preservat aquesta varietat, les tradicions i receptes relacionades a ella. Els sòls pobres de la província de Toscana afavoreixen la suavitat i rugositat de l'escorça exterior del cigró. La llavor és petita, aspra, de color groc marró amb nervis groguencs. La planta és resistent a la sequera i a les baixes temperatures gràcies a les seves arrels profundes. El sòl pobre en nutrients, típic de la regió de la Toscana, controla el creixement d'altres males herbes, prescindint pràcticament de l'aplicació de fitoquímics.

Curiositats

Gastronomia: Els cigrons es consumeixen principalment en la tardor i hivern i donada la seva consistència normalment s'utilitzen en l'elaboració de farines, sopes i purés. La cuina tradicional italiana utilitza els cigrons en diferents plats com la pasta amb cigrons (pastura e ceci), coca plana ("farinata di ceci" o "cecina"), bunyols de cigrons (panelle) i cigrons rostits. La “farinata di ceci” és una recepta típica de la regió de Gènova i va néixer com un plat pobre fet amb farina de cigrons, aigua, sal i oli. En aquesta zona, malgrat la creixent oferta de menjar ràpid, encara existeixen llocs específics on és possible degustar la "farinata di ceci" cuinada en grans forns de llenya.



Chickpea fields (Martino Rossi), Tuscany, Italy

Camps de cigrons (Martino Rossi), Toscania, Itàlia

Farinata (ZINI company), Italy

Farinata (Empresa ZINI), Itàlia

FAVA BEANS | FAVES

(Vicia Faba)

Top 5 Largest Mediterranean producers (FAOSTAT, 2021)

Els 5 majors productors del Mediterani (FAOSTAT, 2021)

Nutritional Composition | Composició nutricional	g/100g - fresh weight | pes fresc
Moisture | Humitat	10 – 11
Carbohydrates | Hidrats de carboni	63 – 64
Fiber | Fibra Alimentària	8 – 9
Protein | Proteïna	21 – 22
Fat | Greix	1 – 2

Benefits

- Source of vitamins (B and K), and minerals (Mg, Fe, P, K, Mn) and folates
- Source of fiber
- Helps lower cholesterol levels
- Rich in L-dopa, a compound which our body converts to dopamine
- Source of bioactive compounds, with antioxidant and anti-inflammatory properties

Beneficis

- Font de vitamines (B i K), i minerals (Mg, Fe, P, K, Mn) i folats
- Font de fibra
- Ajuda a reduir els nivells de colesterol
- Ric en L-dopa, un compost que el nostre cos converteix en dopamina
- Font de compostos bioactius, amb propietats antioxidants i antiinflamatòries

Traditional Mediterranean recipes
Receptes tradicionals mediterrànies

SPAIN
ESPANYA

“Haba Fabiola”

Description

“Haba Fabiola” is a traditional protected variety, ideal for agribusiness due to the high percentage of “baby” beans it produces. It is a very homogeneous plant that blooms in the spring, with green pods of short, cylindrical, and narrow shape, with 5 to 7 white, rounded seeds, all the same size and with a sweet taste.

Fava “Fabiola”

Descripció

"Fava Fabiola" és una varietat tradicional protegida, ideal per a l'agroindústria per l'alt percentatge de faves "baby" que produeix. És una planta molt homogènia que floreix a la primavera, amb beines verdes de manera curta, cilíndrica i estreta, amb 5 a 7 llavors blanques i arrodonides, totes de la mateixa grandària i de sabor dolç.

“Haba Sofia”

Description

The “Haba Sofia” is a protected variety and an improved Selection of the variety “Reina Mora”. The pods are green, long, straight, and narrow, containing 6 to 7 seed in each one. These seeds have a rounded shape and, when dried, have a bright violet color and a sweet taste.

Fava “Sofia”

Descripció

La “Fava Sofía” és una varietat protegida i una selecció millorada de la varietat “Reina Mora”. Les beines són verdes, llargues, rectes i estretes, contenint de 6 a 7 llavors en cadascuna. Aquestes llavors tenen forma arrodonida i, quan s'assequen, tenen un color violeta brillant i un sabor dolç.

PEAS | PÈSOLS

(Pisum sativum)

Top 5 Largest Mediterranean producers (FAOSTAT, 2021)

Els 5 majors productors del Mediterrani (FAOSTAT, 2021)

Nutritional Composition | Composició nutricional	g/100g - fresh weight | pes fresc
Moisture | Humitat	10 – 14
Carbohydrates | Hidrats de carboni	50 – 62
Fiber | Fibra Alimentària	4.7 – 6
Protein | Proteïna	19 – 23
Fat | Greix	0.9 – 1.3

Benefits

- Low energetic value
- Rich in vitamins (A, C, B), and minerals (Ca, Fe, P, K, Mg)
- Source of dietary fiber
- Antioxidant and anti-inflammatory properties
- Low glycemic index

Beneficis

- Sota valor energètic
- Ric en vitamines (A, C, B), i minerals (Ca, Fe, P, K, Mg)
- Font de fibra
- Propietats antioxidants i antiinflamatòries
- Baix índex glucèmic

Traditional Mediterranean recipes
Receptes tradicionals mediterrànies

ITALY
ITÀLIA

Pisello a mezza/ tutta frasca aretino

Description

The pea “Pisello a mezza frasca aretino” is a traditional variety from the Arezzo region of Tuscany and is characterized for having a small and particularly sweet seed and a soft husk. The culture requires sandy soils and does not require phytosanitary interventions. The sowing season (in furrows) is from October to late November and the pod development between late March and April. There is also another typical variety from the region of Tuscany, the pea “Pisello a tutta frasca aretino”, which is characterized for being small, smooth, light green, very tender and with a sweet taste. The growing conditions are identical as for the pea “Pisello a mezza frasca aretino”. Currently, the Production area is limited to two farms in Montevarchi and a few small farmers in Pratomagno and Valdarno in Arezzo. However, the amount produced is small (about 200 kg/year) and is intended for direct sales and/or local trade.

Curiosities

Gastronomy: The pea “Pisello a mezza frasca aretino”, also known as “Pisello quarantino”, with a particularly sweet taste, is cooked in different ways. In particular, it is used to cook lamb with peas, a typical dish served on Easter day.

“Pisello a mezza/ tutta frasca aretino”

Descripció

El pèsol "Pisello a mezza frasca aretino" és una varietat tradicional de la regió de Arezzo, a la Toscana, i es caracteritza per tenir una llavor petita i particularment dolça i una pela tova. El cultiu requereix sòls arenosos i no requereix intervencions fitosanitàries. L'època de sembra (en solcs) va d'octubre a la fi de novembre i el desenvolupament de la beina entre finals de març i abril. També existeix una altra varietat típica de la regió de la Toscana, el pèsol "Pisello a tutta frasca aretino". Es caracteritza per ser petit, llis, de color verd clar, molt tendre i de sabor dolç. Les condicions de cultiu són idèntiques a les del "Pisello a mezza frasca aretino". Actualment, la zona de producció es limita a dues explotacions de Montevarchi i a alguns petits agricultors de Pratomagno i Valdarno, en Arezzo. No obstant això, la quantitat produïda és petita (uns 200 kg/any) i es destina a la venda directa i/o al comerç local.

Curiositats

Gastronomia: El pèsol "Pisello a mezza frasca aretino", també conegut com "Pisello quarantino", de sabor especialment dolç, es cuina de diferents maneres. En particular, s'utilitza per a cuinar xai amb pèsols, un plat típic que se serveix el dia de Pasqua.

SPAIN
ESPANYA

Local landrace “pèsol Negre del Berguedà”

Description

The “pèsol Negre del Berguedà” is cultivated in Vall de Lord, between the regions of Berguedá and Solsonès, in the province of Lleida, in the Autonomous Community of Catalonia. It is produced in small quantities and in mountainous areas. The raw grain has a greenish-gray color, which once cooked turns into very dark brown, almost black. The texture of the black pea after being cooked is smooth and has a sweet, deep, and aromatic flavor. Although it has not been genetically improved, it has unique characteristics that are difficult to standardize in culinary processes. This variety is usually stewed or sauté with pork meat, although it is also a product suitable for innovative preparations.

Varietat autòctona de pèsol “Negre del Berguedà”

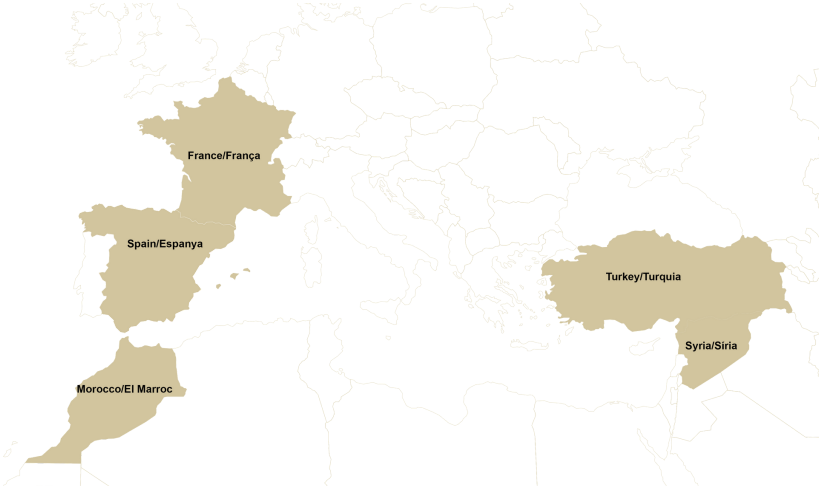
Descripció

El pèsol “Negre del Berguedà" es conrea en la Vall de Lord, entre les comarques del Berguedà i el Solsonès, a la província de Lleida, en la Comunitat Autònoma de Catalunya. Es produeix en petites quantitats i en zones de muntanya. El gra cru té un color gris verdós, que una vegada cuit es converteix en marró molt fosc, gairebé negre. La textura del pèsol negre després de la cocció és suau i té un sabor dolç, intens i aromàtic. Encara que no ha estat millorat genèticament, té característiques úniques que són difícils d'estandarditzar en els processos culinaris. Aquesta varietat se sol guisar o saltar amb carn de porc, encara que també és un producte adequat per a preparacions innovadores.

Video: Cultivation process, Harvest and recipes (Catalan version)
Vídeo: Procés de cultiu, collita i receptes (versió en català)

LENTILS | LLENTIES

(Lens culinaris)



Top 5 Largest Mediterranean producers (FAOSTAT, 2021)

Els 5 majors productors del Mediterrani (FAOSTAT, 2021)

Nutritional Composition | Composició nutricional	g/100g - fresh weight | pes fresc
Moisture | Humitat	11 – 12
Carbohydrates | Hidrats de carboni	60 – 66
Fiber | Fibra Alimentària	8 – 9
Protein | Proteïna	21 – 24
Fat | Greix	0.7 – 1

Benefits

- Source of protein
- Source of fiber
- Low in fat
- Gluten-free
- Contains antioxidants
- Rich in vitamins (B1, B2, B6, B9) and minerals (K, P, Fe, Se)

Beneficis

- Font de proteïnes
- Font de fibra
- Baix en greixos
- Sense gluten
- Conté antioxidants
- Ric en vitamines (B1, B2, B6, B9) i minerals (K, P, Fe, Es)

Traditional Mediterranean recipes
Receptes tradicionals mediterrànies

ITALY
ITÀLIA

“Lenticchia di Castelluccio di Norcia” PGI

Description

Lenticchia di Castelluccio di Norcia PGI is characterized by its very small size; it is flat and round with a thin skin and the color varies from veined green to light brown (some seeds may have stripes). The production area of Lenticchia di Castelluccio di Norcia PGI is located in the municipalities of Norcia, in the province of Perugia, and Castel Sant’Angelo su Nera, in the province of Macerata, respectively in the regions of Umbria and The Marches. The area is within the Monti Sibillini National Park.

Curiosities

Gastronomy: These lentils have a particularly smooth and tender skin, and they do not need to be softened before cooking like other legumes. They need short cooking time (no more than 20 minutes) and are suitable for dishes such as soups, rice, pasta and as a side-dish.

Traditions: Tradition says that already in the time of the ancient Romans on the first day of the year a plate of lentils, was consumed, to give a sign of good luck and wealth for the New Year. This custom probably derives from the fact that the lentils have a round and flattened shape reminiscent of the gold coins, and also because during cooking they increase in volume, which would suggest an increase in wealth. Nowadays lentils are often consumed on the night of December 31st, served with “cotechino” (cooked salami) or “zampone” (stuffed pork feet).

IGP “Lenticchia di Castelluccio di Norcia”

Descripció

Les llenties IGP de Castelluccio di Norcia es caracteritzen per la seva grandària molt petita; són planes i rodones amb una pell fina i el color varia del verd al marró clar (algunes llavors poden tenir ratlles). La zona de producció de les llenties de Castelluccio di Norcia es troba en els municipis de Norcia, a la província de Perusa i de Castel Sant'Angelo la seva Nera, a la província de Macerata, a les regions d'Ombria i Les Marques respectivament. La zona es troba dins del Parc Nacional dels Montes Sibillins.

Curiositats

Gastronomia: Aquestes llenties tenen una pell especialment suau i tendra, i no necessiten estovar-se abans de la cocció com altres llegums. Necessiten poc temps de cocció (no més de 20 minutos) i són adequades per a plats com a sopes, arròs, pasta i com a guarnició.

Tradicions: La tradición dice que ya en la época de los antiguos romanos el primer día del año se consumía un plato de lentejas, para dar una señal de buena suerte y riqueza para el año nuevo. Esta costumbre deriva probablemente del hecho de que las lentejas tienen una forma redonda y aplanada que recuerda a las monedas de oro, y también porque durante la cocción aumentan de volumen, lo que sugeriría un aumento de la riqueza. Hoy en día, las lentejas se suelen consumir la noche del 31 de diciembre, servidas con "cotechino" (salami cocido) o "zampone" (pies de cerdo rellenos).

SPAIN
ESPANYA

“Lenteja de La Armuña” PGI

Description

The Production area of the “Lenteja de La Armuña” PGI is located in 34 municipal areas of the district of Salamanca, in the Autonomous Community of Castilla y León. This legume has a maximum diameter of 9 mm and has a clear green color. From a tasting perspective, it is extremely smooth and delicate to touch. Once cooked, they are characterized by the fineness of their skin that melts in the mouth and combines with the interior and the evenness of their texture and their buttery consistency.

Curiosities

Gastronomy: The “Lenteja de La Armuña” PGI can be kept for a long time in fresh and dry environments. It can be eaten in various ways, even before cooking. “Lenteja de La Armuña” PGI is good for cooking, as it does not come apart and the peel does not come away from the flesh, which makes it ideal for soups, in salads, and side dishes. Also it goes very well with pasta, rice, and sausages.

IGP “Lenteja de La Armuña”

Descripció

La zona de producció de la IGP "Llentia de La Armuña" es troba en 34 termes municipals de la comarca de Salamanca, en la Comunitat Autònoma de Castella i Lleó. Aquest llegum té un diàmetre màxim de 9 mm i presenta un color verd clar. Des del punt de vista de la degustació, és molt suau i delicada al tacte. Una vegada cuites, es caracteritzen per la finor de la seva pell que es desfà en la boca i que combina amb la uniformitat de textura i consistència mantegosa de dins.

Curiositats

Gastronomia: La IGP "Llentia de La Armuña" pot conservar-se durant molt de temps en ambients frescos i secs. Es pot consumir de diverses formes, fins i tot abans de ser cuinada. Aquesta llentia és bona per a cuinar, ja que no es desfà i la pela no es desprèn de la polpa, la qual cosa la fa ideal per a sopes, en amanides i guarnicions. També va molt bé amb la pasta, l'arròs i els embotits.

SPAIN
ESPANYA

“Lenteja de Tierra de Campos” PGI

Description

The Production area of “Lenteja Pardina de Tierra de Campos” PGI is located in the districts of León, Palencia, Valladolid and Zamora, in the Autonomous Community of Castilla y León.
The “Lenteja Pardina de Tierra de Campos” PGI has a smooth surface with a very soft pellicle and slightly fat albumen, a little granular and floury. The color is brown or dark brown dotted with black, in some cases with black stripes on the entire surface. Its minimum size is of 3.5 mm.

Curiosities

Gastronomy: “Lenteja Pardina de Tierra de Campos” PGI can be stored for a long time in fresh and dry areas. This legume, after being cooked, can be eaten in different ways, either as side dish or as main meal. Is used to prepare soups, first courses, salads, and to accompany meat or chicken recipes. It goes well with pasta and sausage.

Distinctive features: The vegetable variety of “Lenteja Pardina de Tierra de Campos” PGI is very resistant to the attack of parasites and diseases, and it can be adapted well to dry climate.

IGP “Lenteja de Tierra de Campos”

Descripció

La zona de producció de la IGP "Llentia Pardina de Terra de Campos" està situada a les comarques de Lleó, Palència, Valladolid i Zamora, en la Comunitat Autònoma de Castella i Lleó.
La IGP "Llentia Pardina de Terra de Campos" té una superfície llisa amb una pel·lícula molt suau i albumen lleugerament gras, una mica granulat i farinós. El color és marró o marró fosc esquitxat de negre, en alguns casos amb ratlles negres en tota la superfície. La seva grandària mínima és de 3,5 mm.

Curiositats

Gastronomia: La IGP "Llentia Pardina de Terra de Campos" pot conservar-se durant molt de temps en llocs frescos i secs. Aquest llegum, després de ser cuinada, es pot consumir de diferents maneres, ja sigui com a guarnició o com a menjar principal. S'utilitza per a preparar sopes, primers plats, amanides i per a acompanyar receptes de carn o pollastre. Combina bé amb la pasta i els embotits.

Característiques distintives: La varietat vegetal de la IGP "Llentia Pardina de Terra de Campos" és molt resistent a l'atac de paràsits i malalties, i s'adapta bé al clima sec.

“Lenteja de Tierra de Campos” website
Pàgina web “Lenteja de Tierra de Campos”

LUPINS | TRAMUSSOS

(Wild and edible species / Espècies silvestres i comestibles)

Top 5 Largest Mediterranean producers (FAOSTAT, 2021)

Els 5 majors productors del Mediterrani (FAOSTAT, 2021)

Nutritional Composition | Composició nutricional	g/100g - fresh weight | pes fresc
Moisture | Humitat	7 – 10
Carbohydrates | Hidrats de carboni	38 – 40
Fiber | Fibra Alimentària	55 – 57
Protein | Proteïna	22 – 24
Fat | Greix	2 – 5

Benefits

- Low energetic value
- Low in fat
- Source of fiber
- Source of vitamins (folates), and minerals (Ca, K, Mn, Fe and Zn)
- Gluten-free

Beneficis

- Sota valor energètic
- Baix contingut en grassa
- Font de fibra
- Font de vitamines (folats), i minerals (Ca, K, Mn, Fe i Zn)
- Sense gluten

ISRAEL
ISRAEL

Blue Lupine – Wild species

Description

Lupinus pilosus, commonly known as blue lupine, is a species of flowering plant from the family Fabaceae, found in the scrublands in the eastern side of the Mediterranean. In Israel the *Lupinus pilosus* has blue flowers with a white vertical spot in the middle. This legume grows in a wide range of soil conditions – basalt and calcareous. The seeds are large, rich in proteins and other nutritious compounds.

Curiosities

Around the south Tyrolean village of Altrei, the seeds are roasted and mixed with malt grains and infused in boiling water to produce a coffee-like but caffeine-free hot beverage, Altreier Kaffee (“Altrei coffee”).

Tramús blau- Espècie silvestre

Descripció

El *Lupinus pilosus*, és comunament conegut com a tramús blau, és una espècie de planta amb flor de la família Fabaceae, que es troba en els matolls de la part oriental del Mediterrani. A Israel, el Lupinus pilosus té flors blaves amb una taca blanca vertical en el centre. Aquest llegum creix en una àmplia gamma de condicions de sòl: basàltic i calcari. Les llavors són grans, riques en proteïnes i altres compostos nutritius.

Curiositats

Al poble d’Altrei, en el Tirol del Sud, les llavors es torren, es barregen amb grans de malt i es infusionen en aigua bullent per a produir una beguda calenta semblant al cafè però sense cafeïna, el Altreier Kaffee ("cafè d’Altrei").

Wild population of *Lupinus pilosus*, Tel Mond, Israel

Població salvatge de *Lupinus pilosus*, Tel Mond, Israel

Seeds of *Lupinus pilosus*, Tel Mond, Israel

Llavors de *Lupinus pilosus*, Tel Mond, Israel

ISRAEL
ISRAEL

Palestine Lupine – Wild species

Description

Lupinus palaestinus is a wild species, endemic to Israel. This legume is adapted to light sandy soils. The flowers bloom from February to April and they are light blue, lilac, and white. The fruits are pods with 3-6 seeds. The seeds are smaller than in the blue lupine. Wild lupins contain a high level of quinolizidine alkaloids that requires de- bittering process before the seeds can be consumed.

Tramús de Palestina - Espècie silvestre

Descripció

Lupinus palaestinus és una espècie silvestre, endèmica d'Israel. Aquesta lleguminosa s'adapta als sòls arenosos lleugers. Les flors floreixen de febrer a abril i són de color blau clar, lila i blanc. Els fruits són beines amb 3-6 llavors. Les llavors són més petites que en el tramús blau. Els tramussos silvestres contenen un alt nivell d'alcaloides de quinolizidina que requereix un procés d'eliminació de l'amargor abans que les llavors puguin ser consumides.

Wild population of *Lupinus palaestinus*, Tel Mond, Israel
Població salvatge de *Lupinus palaestinus*, Tel Mond, Israel

Seeds of *Lupinus Palaestinus*, Tel Mond, Israel

Llavors de *Lupinus Palaestinus*, Tel Mond, Israel

LOCALNUTLEG project has developed an inventory of nutritional specifications of PDO/ PGI trademark and autochthonous nuts and legumes varieties from Mediterranean countries, described in the following table:

Nut/legume	Variety	Country
Almonds (*Prunus dulcis*)	PGI "Almendra de Mallorca"	Spain
	Atouch	Morocco
	Espoir	
	Guara	Spain
	Guara Occitanie region	France
	Lauranne Amandes (Monticello)	
	Lauranne Cooperative La Melba (Bouleternère)	
	Llargueta	Spain
	Ferragnes Amandes (Monticello)	France
	Ferragnes Occitanie region	
	Marcona	Spain
	Marinada Occitanie region	France
	Plein	Morocco
	Soleta Cooperative La Melba (Bouleternère)	France
	Um El Fahem	Israel
	Vairo Cooperative La Melba (Bouleternère)	France
	Vairo	Spain
Chestnut (*Castanea sativa*)	Mahmutmolla	Turkey
	Osmanoglu	
	PDO "Terra Fria"	Portugal
Hazelnuts (*Corylus avellana*)	PDO "Avellana de Reus	Spain
	Comuna	Italy
	Ecological Hazelnut in Mountainous area of Tarragona	Spain
	PDO "Giresun kalite"	Turkey
	PDO "Levant kalite" types	
Beans (*Phaseolus vulgaris*)	"Castellfollit del Boix"	Spain
	"Genoll de Crist"	
	PDO "Fesols de Santa Pau"	
	PDO "Mongeta del Ganxet"	
	PGI "Faba Asturiana"	
	PGI "Alubia la Bañeza-León" ("pinta")	
	PGI "Alubia la Bañeza-León "("plancheta")	
	PGI "Judías del Barco de Ávila"	
Carob (*Ceratonia siliqua*)	Maya	Israel
Chickpeas (*Cicer ariteinum*)	"Cigronet de l'Anoia"	Spain
	Kochbashi variety from Mid Anatolia	Turkey
	PGI "Garbanzo de Escacena"	Spain
	PGI "Garbanzo de Fuentesaúco"	
Fava beans (*Vicia Faba*)	Fabiola	Spain
	Sofia	
Peas (*Pisum sativum*)	Pisello a mezza/ tutta frasca aretino	Italy
	Pésol Negre del Berguedà	Spain
Lentils (*Lens culinaris*)	PGI "Lenteja de Armuña"	Spain
	PGI "Lenteja de Tierra de Campos"	
Wild Lupin	Blue Lupine (Lupinus pilosus)	Israel
	Palestine Lupine (Lupinus palaestinus)	
Lupin (*Lupinus albus*)	Angus	France
	Energy	
	Feodora	
	Figaro	
	Magnus	
	Orus	
	Ulysse	
	Sulimo	

El projecte LOCALNUTLEG ha elaborat un inventari amb les especificacions nutricionals de les varietats DOP/IGP i autòctones de fruita seca i llegums dels països mediterranis, que es descriuen en la següent taula:

Fruits secs/Llegums	Varietat	País
Ametlles (*Prunus dulcis*)	"Almendra de Mallorca" IGP	Espanya
	Atouch	el Marroc
	Espoir	
	Guara	Espanya
	Guara Occitanie region	França
	Lauranne Amandes (Monticello)	
	Lauranne Cooperative La Melba (Bouleternère)	
	Llargueta	Espanya
	Ferragnes Amandes (Monticello)	França
	Ferragnes Occitanie region	
	Marcona	Espanya
	Marinada Occitanie region	França
	Plein	el Marroc
	Soleta Cooperative La Melba (Bouleternère)	França
	Um El Fahem	Israel
	Vairo Cooperative La Melba (Bouleternère)	França
	Vairo	Espanya
Castanyes (*Castanea sativa*)	Mahmutmolla	Turquia
	Osmanoglu	
	"Terra Fria" DOP	Portugal
Avellanes (*Corylus avellana*)	"Avellana de Reus" DOP	Espanya
	Comuna	Itàlia
	Avellana Ecológica en la Serranía de Tarragona	Espanya
	"Giresun kalite" DOP	Turquia
	"Levant kalite" DOP	
Mongetes (*Phaseolus vulgaris*)	"Castelfollit del Boix"	Espanya
	"Genoll de Crist"	
	"Fesols de Santa Pau" DOP	
	"Mongeta del Ganxet" DOP	
	"Faba Asturiana" IGP	
	"Alubia la Bañeza-León" ("pinta") IGP	
	"Alubia la Bañeza-León" ("plancheta") IGP	
	"Judias del Barco de Ávila" IGP	
Garrofa (*Ceratonia siliqua*)	Maya	Israel
Cigrons (*Cicer ariteinum*)	"Cigronet de l'Anoia"	Espanya
	Variedad Kochbashi de Mid Anatolia	Turquia
	"Garbanzo de Escacena" IGP	Espanya
	"Garbanzo de Fuentesaúco" IGP	
Faves (*Vicia Faba*)	Fabiola	Espanya
	Sofia	
Pèsols (*Pisum sativum*)	Pisello a mezza/ tutta frasca aretino	Itàlia
	Pèsol Negre del Berguedà	Espanya
Llenties (*Lens culinaris*)	"Lenteja de Armuña" IGP	Espanya
	"Lenteja de Tierra de Campos" IGP	
Tramussos salvatges	Blue Lupine (Lupinus pilosus)	Israel
	Palestine Lupine (Lupinus palaestinus)	
Tramussos (*Lupinus albus*)	Angus	França
	Energy	
	Feodora	
	Figaro	
	Magnus	
	Orus	
	Ulysse	
	Sulimo	

Acknowledgments / Agraïments:

The development of this booklet was supported by the PRIMA program under grant agreement No. 2033, project LOCALNUTLEG-“Developing innovative plant-based added-value food products through the promotion of LOCAL Mediterranean NUT and LEGUME crops, Call 2020, Section 1 2021 Agrofood Value Chain topic 1.3.1. The PRIMA program is supported by the European Union. Furthermore, we acknowledge all institutions, entities and persons who collaborated in developing this booklet.

El desenvolupament d'aquesta guia ha estat secundat pel programa PRIMA sota l'acord de subvenció núm. 2033, projecte LOCALNUTLEG-"Desenvolupament de productes alimentaris innovadors de valor afegit d'origen vegetal a través de la promoció dels cultius locals mediterranis de fruita seca i llegums”, Convocatòria 2020, Secció 1 2021 Cadena de Valor Agroalimentària temi 1.3.1. El programa PRIMA compta amb el suport de la Unió Europea. A més, agraïm a totes les institucions, entitats i persones que han col·laborat en l'elaboració d'aquesta guia.

Partners and contributors / Socis i collaboradors :

IRTA

montanhas de investigação

INRAE
science for people, life & earth

UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE CATALUNYA
BARCELONATECH

Fraunhofer
IVV

Ferrer
TRADICIONAL • ARTESANAL

Fundació Miquel Agustí

CREDA
CENTER FOR AGRO-FOOD ECONOMICS AND DEVELOPMENT

ipb INSTITUTO POLITÉCNICO DE BRAGANÇA

Agricultural Research Organization
Volcani Center

Tel-Hai College

LA MANDORLE
Depuis 1989

SORTEGEL

MILANO 1956
ZINI
PASSIONE E PASTA

unio nuts

unpa
PASTANELLERI
1987

ChickP

MAI

VEGEPOLYS VALLEY
INTERNATIONAL PLANT CLUSTER

https://localnutleg.eu

PRIMA
PARTNERSHIP FOR RESEARCH AND INNOVATION
IN THE MEDITERRANEAN AREA

The PRIMA programme is supported and funded under Horizon 2020, the Framework European Union's Programme for Research and Innovation