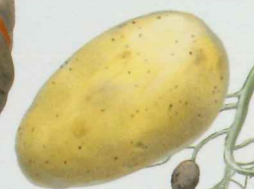
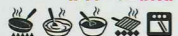




◀ **Moniato** *Ipomoea batata*  
És el tubercle d'una planta herbàcia anual reptant, originària de les Antilles. Hi ha **boniatos** de polpa blanca, groga, morada, vermella o taronja, però sempre dolça.

ES Batato EN Sweet potato

II-IV - V - IX-XI



▶ **Patata Monalisa**

Una de les varietats més difoses arreu, és la més apreciada com a patata primerenca.



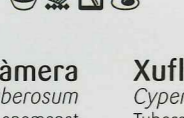
▶ **Patata Kennebec**

La més versàtil de totes les trumfes, és la varietat de la IGP Patata de Prades.



▶ **Patata del bufet**

Blanca o negra, és una varietat molt antiga recuperada a la Catalunya Central.



▶ **Patata** *Solanum tuberosum*

Dita també **trumfa** i **pataca**, és un tubercle carnós d'origen andí de la família de les solanàcies. No és cap arrel, és la part subterrània i engruixida de la tija. Sol conrear-se en llocs elevats, amb climes frescs i secs, poc propicis als fongs, però amb disponibilitat d'aigua.

ES Potato EN Potato

II-IV - VI-X



▶ **Patata mora**

Varietat recuperada a la comarca de la Garrotxa, d'alt valor gastronòmic. La **Pontiac** és la patata roja més difosa.



▶ **Nyàmera**

*Helianthus tuberosum*

Tubercle de l'Amèrica del Nord, anomenat també patata de canya, ric en inulina, un glúcid tolerat pels diabètics. S'ha naturalitzat en vores de rius i rieres, on és invasora.

ES Tupinambo

EN Jerusalem artichoke, topinambour

II-III - XI-XII



▶ **Xufla**

*Cyperus esculentus*

Tubercle petit com un cigró, però ovoide, bru per fora i blanc per dins. La xuflera és una herba conreada sobretot al País Valencià, en sòls humits. Se'n fa la deliciosa orxata.

ES Chufa EN Chufa

IV-V - XI



▶ **Fava** *Vicia faba*

Herba anual rústega i primerenca, d'origen mediterrani, se'n diu fava de la grana, la tavella i la planta sencera. La grana es menja tendra, cuita i crua –sobretot al sud–, i també es fa com a llegum sec.

ES Haba EN Broad bean

X-II - III-V



▶ **Fava**

*mutxamel*  
Originària del poble de l'Alacantí.

▶ **Maó morada**

Resistent a la sequera.



▶ **Mongeta**

*Phaseolus vulgaris*

La mongetera és de l'Amèrica del Sud, anual, amb varietats de mata baixa i d'altres enfiladisses. La mongeta n'és el fruit, la tavella tendra –o bajoca–, aquell estoig que tanca el conjunt de granets com ronyons, que són les llavors i també són mongetes, seques –o fesols.

ES Judía EN Bean

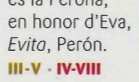
IV-VI - VI-X



▶ **Bajoca**

Dita també **mongeta tendra**, és la tavella verda immadura d'algunes varietats de mongeteres, les més esteses de les quals són d'origen argentí i la més popular és la Perona, en honor d'Eva, Evita, Perón.

III-V - IV-VIII



▶ **Mongeta del ganxet**

La més popular, gaudeix d'una DOP entre el Vallès i el Maresme

▶ **Fesol de Santa Pau**

Petit i rodó propi de la DO de la Garrotxa.

▶ **Mongets**

*Vigna sinensis*

Originària del Vell Món, abans d'Amèrica produïa els fesols d'aquí, que tenien l'ull ros o negre. I a cada poble tenia el seu nom: **fesols menuts**, **fesolins**, **caragirats**, **banyolins**, **escurçatites**...

ES Frijol EN Black-eyed bean

IV-VI - VIII-XI



▶ **Garrofó**

*Phaseolus lunatus*

Llavor grossa, blanca i plana, també anomenada **fesol** o **mongeta de Lima**, de la ferradura o **bajocó**, és el típic de les paelles.

ES Pallar EN Lima bean

VI - VIII-X



**MINIGUIA DE CAMP**

Toni Llobet · Salvador Garcia-Arbós

# Hortalisses de Catalunya

Més de 80 varietats, els seus usos culinaris, quan conrear-les i com gaudir-ne

