

El pèsol negre del Berguedà





Introducció

L'Agència de Desenvolupament del Berguedà ha detectat en el pèsol negre aquella singularitat que té un producte de la terra per esdevenir prescriptor del mateix territori. La Fundació Alicia ha realitzat un treball de revalorització d'aquest producte, cercant la informació més rellevant que en fa referència, estandarditzant un mètode de cocció i elaborant un receptari del pèsol negre, el conjunt pretén donar eines als restauradors del territori perquè conjuntament es pugui realitzar una tasca de promoció turística a la comarca del Berguedà. El treball encarregat per l'Agència de Desenvolupament del Berguedà està finançat pel projecte Xarxa de Productes de la Terra de la Diputació de Barcelona.

El pèsol negre del Berguedà és un llegum autòcton i de cultiu exclusiu al territori. La seva producció és reduïda i el fet que encara no hagi estat una varietat millorada genèticament li confereix unes característiques concretes i moltes vegades de difícil estandardització en processos culinaris.

En fresc és un llegum amb tonalitats verdoses, marrons i violetes però avui és difícil trobar-ne fins i tot quan n'és temporada. De forma habitual es pot adquirir en algunes botigues de la comarca del Berguedà o zones properes un cop assecat. Els que el coneixen diuen que el seu gust, més dolç que els de les altres varietats de pèsol, és un dels valors a potenciar i destacar.

El Berguedà és un territori diferencial, especial, singular i autèntic i de la mateixa manera que el visitant és capaç d'apreciar aquestes característiques, l'habitant del Berguedà valora els seus productes, les seves terres i és capaç de transmetre aquest sentiment d'orgull al visitant alhora que ell mateix també en pot gaudir amb els seus con vilatans. El pèsol negre és un aliment que agrada als berguedans, que gaudeixen de la seva menja, sols o acompanyats d'amics i família. El pèsol negre genera un sentiment d'orgull lligat a una singularitat i autenticitat d'un producte que els vincula amb el territori del qual provenen.



A partir del que s'ha dit es pot observar com el pèsol negre del Berguedà té tots els elements per esdevenir aquest producte de la terra present al territori capaç d'albergar la curiositat del visitant i ser referència a la comarca. Les oportunitats gastronòmiques que presenta el pèsol negre del Berguedà són moltes i a continuació la Fundació Alicia presentarà unes receptes i idees d'elaboració per contribuir al manteniment d'aquesta varietat de pèsol i incidir positivament en la seva promoció i consum.

Antecedents

A continuació es presenten diferents continguts relacionats amb la saviesa biològica, gastronòmica i cultural que envolta el pèsol negre i per extensió a altres lleguminoses.

Estudis anteriors

S'han detectat dos estudis de camp realitzats en referència al pèsol negre del Berguedà que creiem de consideració per a recollir-ne el coneixement aportat. Es farà ús dels mateixos per a conèixer aquella feina ja feta i aquelles conclusions a les que s'ha arribat amb anterioritat. D'aquesta manera es pretén tenir un coneixement de l'estat de la qüestió.

1. **El pèsol negre. Pep Tuson Valls.**
2. **Impuls del cultiu i comercialització de les varietats agrícoles tradicionals del Berguedà: El pèsol negre. Fase 1: Anàlisi de l'estructura Productiva. Fundació Miquel Agustí**

Aquests dos estudis situen el pèsol negre en les següents premisses:

- La dificultat per mecanitzar la collita i la presència del corc són els factors més importants a millorar respecte l'agronomia del pèsol negre. La Fundació Miquel Agustí proposa un programa de millora genètica sense menystenir la qualitat organolèptica de la selecció.
- A nivell gastronòmic el baix grau de coneixement d'aquesta varietat i de la seva gastronomia fora de la comarca del Berguedà, combinat amb el fet de ser una de les poques varietats tradicionals i autòctones que encara gaudeixen de producció a la seva històrica zona de cultiu, la fan esdevenir una oportunitat de promoció gastronòmica, recomanant accions del tipus:
 - La participació dels restauradors de la zona per crear noves preparacions gastronòmiques amb pèsol negre.
 - Desenvolupar un mètode de cocció i envasat que preservi el perfil sensorial del pèsol negre, amb l'objectiu d'impulsar aquest format i la seva posterior comercialització.
- Respecte a la comercialització la manca d'un estàndard de qualitat fa recomanable el desenvolupar un sistema de control de qualitat i poder assolir la distinció del producte amb un segell de qualitat europeu (DOP o IGP).

Treballs efectuats i literatura relacionada

S'han realitzat treballs d'investigació i/o promoció que inclouen el pèsol negre, com a protagonista o com a part del mateix. Aquests han estat elaborats per diferents mitjans de comunicació, empreses o altres experts del sector, val a dir que la Fundació Alícia i algun dels seus membres també han estat involucrats en l'elaboració d'algun d'ells. A continuació es detallen alguns d'aquests treballs o aparicions més destacades. Els treballs s'han ordenat per ordre cronològic.

1. La Cuina del Berguedà. Evolució i receptari. Toni Massanés. 1997.
2. Paisatges de la Cuina. Col·laboració d'en Toni Massanés, director de la FA amb la Televisió de Catalunya. 2002.
3. De la terra al rebost. Un paisatge gastronòmic per la província de Barcelona. 2003.
4. Inventari de productes de la terra. Elaborat per GEA (ara ODELA). 2003.
5. Berguedà. La muntanya, la tradició, la taula. Cuina mil·lenària. 2007.
6. Recepta al programa Sota Terra de TV3. Pèsol d'Indi. 2010.
7. Tast de pèsol negre fresc cultivat als horts de la Fundació Alícia. 2010.



Varietat de pèsol negre tastada a la cuina de la FA, a l'esquerra s'observa el pèsol bullit i a la dreta el pèsol cru. Al mig hi ha la tavela de pèsol fresc.

8. Fitxes d'innovació productiva. 2012.
9. Anàlisi i oportunitats gastronòmiques a les comarques de Barcelona. 2013.
10. Fitxes de producte. ACSA i Fundació Alícia. 2013.

Propietats nutricionals dels pèsols

Botànicament parlant, el pèsol pertany a la família de les lleguminoses. Des del punt de vista nutricional té una composició semblant a la resta de llegums. El llegum sec conté una quantitat més gran de calories que el llegum fresc, les proporcions d'hidrats de carboni i proteïna (en particular la dels aminoàcids lisina i triptòfan) són més elevades. Per contra la quantitat de vitamina C i niacina és menor degut al mateix procés d'asseccament tot i que si el llegum fresc es consumeix cuit aquestes vitamines hidrosolubles també es perden, durant la cocció.

Si el llegum es combina amb cereals (arròs o fideus) s'obté una proteïna d'alta qualitat ja que els aminoàcids essencials que li manquen a un producte els conté l'altre i viceversa. Cal destacar l'elevat contingut en fibra, que contribueix a la prevenció i tractament del restrenyiment, que pot tenir un paper important en la reducció del risc de càncer de colon alhora que afavoreix la sensació de sacietat.

Conclusions

Tal i com planteja l'Agència de Desenvolupament del Berguedà, el pèsol negre està farcit d'arguments per ser un producte candidat a desenvolupar un projecte de promoció al territori.

- El pèsol negre del Berguedà és una varietat tradicional pròpia i vinculada a les tradicions culturals i gastronòmiques del territori.
- Les seves característiques agronòmiques fan d'aquest llegum un ingredient propici a seguir sent cultivat al territori i difícilment cultivable en altres de característiques diferents.
- La seva singularitat organolèptica li proporciona uns arguments únics que el fan diferencial.
- El sentiment d'orgull que genera entorn els berguedans a l'hora de menjar-lo, a casa o a restaurants, sols o acompanyats, és una aposta clara i segura de com un producte que agrada als que els hi és propi és fàcilment explicable al visitant que el vol conèixer i tastar.
- Les qualitats nutricionals dels llegums li aporten al pèsol negre uns arguments de recomanació de consum saludables i propicis a ser explicats en un temps en que el llegum és un aliment que cal introduir de nou a la dieta occidental.
- La possibilitat de realitzar una millora de l'espècie i d'estandarditzar les seves característiques el fan ser un candidat a cercar un reconeixement internacional en forma de distintiu de qualitat alhora que posicionar-se com un producte de la terra o cercar altres reconeixements de singularitat com podent esdevenir un baluard de slow food.
- Les seves possibilitats gastronòmiques, basant-se en les elaboracions tradicionals juntament amb les aportacions adquirides d'altres cultures gastronòmiques, obren una porta a les possibilitats culinàries del pèsol negre.
- La nova tipologia de turisme, de proximitat o internacional, delerós de viure experiències úniques al territori que visita, que el vinculin a l'autenticitat i singularitat del mateix, fan del pèsol negre un ingredient fàcil d'explicar i introduir a l'oferta dels restaurants del territori.
- La voluntat dels organismes públics de donar suport econòmic i comunicatiu a la recuperació i valorització d'aquesta varietat de pèsol fan d'aquesta una tasca amb probabilitats d'èxit.

Experimentació sobre la cocció del pèsol negre.

A continuació es presenta el protocol de cocció obtingut després de realitzar un treball d'experimentació en la cocció del pèsol negre. Aquest és el que ha presentat els millors resultats organolèptics un cop el pèsol cuit.

Protocol de cocció.

1. **Posar els pèsols en remull amb aigua mineral** (tot i que la de l'aixeta no sembla aportar canvis significativament diferents). **La proporció de pèsols:aigua ha de ser d'un mínim de 1:3. Afegir un 2% de bicarbonat respecte l'aigua de remull.**
2. **Passades les 16 hores de remull, escórrer els pèsols de l'aigua i esbandir amb aigua de l'aixeta o aigua mineral.**
3. **Posar els pèsols en un cassó amb abundant aigua mineral. Posar el foc a nivell alt. En aquest cas la proporció pèsols:aigua de cocció pot anar des de 1:3 fins a 1:20 depenent de la quantitat de pèsols a coure.** Com més petita sigui la quantitat de pèsols a coure i consegüentment menor el volum d'aigua total afegida, més gran serà el percentatge d'aigua evaporada respecte el total i per tant més gran la quantitat d'aigua inicial que cal afegir. **Cal tenir en compte que l'aigua ha de ser la suficient per a cobrir el pèsol durant tota la cocció i cal també tenir en compte el punt 5 del protocol.**
4. **Al iniciar el bull, abaixar el foc fins que el nivell de bombolla sigui mínim** (temperatura de l'aigua aproximada de 90-95°C).
5. **En el procés de cocció es pot afegir aigua, prèviament escalfada, si és necessari perquè no hi hagi problemes de sequedat durant la cocció.**
6. **Al finalitzar 1h i 15' de cocció, es retira del foc i s'hi incorpora la sal.** Aquesta sal dependrà de la quantitat de pèsol però també de la quantitat d'aigua en que aquest és cuit. **La quantitat de sal ha de ser entre el 2% i el 3% respecte el pes de pèsol sec.**
7. **Cal deixar el llegum en repòs dintre la mateixa aigua de cocció fins al seu ús.**

Receptari tradicional

La cuina tradicional no és immòbil, és estàtica i vàlida en referència a uns temps determinats i en unes condicions concretes. Hi ha però elaboracions, que moltes vegades per la seva simplicitat, perduren al llarg dels anys, esdevenint icones de la cuina tradicional popular. Normalment perquè sigui així, les receptes en qüestió han d'estar cuinades amb elements propis del territori, de fàcil adquisició i de cost reduït, o almenys possible, pels habitants que les cuinen i en possibiliten la durabilitat.

Les dues receptes que es proposen a continuació compleixen amb aquest criteri, l'ingredient principal (el pèsol negre) és propi del territori on les receptes són conegudes com a tradicionals i els altres ingredients, la cansalada, el llard i la costella del porc, obtinguts de la matança del porc, són característics d'una cuina de pagès i d'hivern, una cuina de tradició i necessitada de calories. Es proposen les dues receptes del llibre "La cuina del Berguedà. Evolució i receptari" es cuinen, es comenten i es proposen alternatives en quant a la seva elaboració o combinació d'ingredients.

Pèsols negres

Aquesta seria la recepta més coneguda i clàssica cuinada amb pèsols negres, la que segurament es pot trobar a qualsevol casa on encara es cuinin i als restaurants que n'ofereixen entre la seva oferta. Una recepta cuinada a partir d'un ingredient d'aprofitament, l'os de pernil, i de la part del porc més greixosa i segurament més barata, la cansalada. El resultat és un plat d'hivern, un plat energètic i un plat de cost reduït. Elaboracions similars es feien als pobles de muntanya amb patata o amb patata i col, i amb mongeta o cigró en altres territoris on el cultiu d'aquests llegums era més comú.



Cocció del pèsol negre amb elements aromàtics (ceba, farcell d'herbes i os de pernil).

Ingredients

- 400 g de pèsols negres
- 1 cullerada de bicarbonat
- 1 ceba amb un clau
- 1 os de pernil
- 1 manat d'herbes
- 200 g de cansalada virada
- 1 cullerada de llard o d'oli
- Sal
- All i julivert (opcional)



Elaboració

1. El dia abans poseu a remullar els pèsols amb força aigua i amb una cullerada de bicarbonat.
2. L'endemà poseu a bullir els pèsols amb aigua durant 2 hores, amb la ceba, les herbes, l'os de pernil i una mica de sal (fins que els pèsols siguin tous)
3. Traieu la pell, talleu a daus la cansalada i fregiu-la fins que deixi tot el suc, amb cura, de manera que no us esquitxi massa ni es cremi.
4. A l'hora de servir-los, barregeu els pèsols escorreguts i la cansalada amb els seu suc, passeu-los per la paella i rectifiqueu de sal.
5. Tot i que no consta al llibre aquest plat és acabat de forma tradicional amb all i julivert picat. En alguns dels casos l'all i julivert picats són torrats lleugerament amb oli a la paella abans de ser afegits als pèsols. Hi ha qui només hi afegeix all o qui hi afegeix l'all i julivert picat i cru.

Observacions

Al tastar el plat, l'elevada palatabilitat ens indica que la quantitat de greix és elevada, tot i que el plat resultant és molt gustós.

- Seria bo reduir la quantitat de llard per alleugerir la força calòrica i gustativa del plat final. Es podria disminuir la quantitat de llard i addicionar oli d'oliva per mantenir la palatabilitat.
- La cansalada apareix al plat en una proporció bastant gran, similar a la quantitat de pèsols que porta l'elaboració. La quantitat de cansalada pot ser menor i l'adició d'alguna verdura de temporada (carxofa, all o ceba tendra, fonoll, etc.) pot ser una bona alternativa per assolir una millor digestió i fer del plat quelcom més equilibrat alhora que es matisen els gustos.
- El que també és recomanable és equilibrar l'àpat, si els pèsols negres són el plat principal, acompanyar-los d'una amanida amb vegetals crus i algun fruit sec és una bona forma de compensar l'aportació calòrica i obtenir una menja més saludable.

Receptari amb productes del Berguedà

A continuació es proposa un tast del receptari realitzat per la Fundació Àlicia amb el pèsol negre com a protagonista. El receptari presentat pretén accomplir els següents objectius:

- Subministrar idees i eines pràctiques per a cuinar el pèsol de formes diferents a les habituals.
- Oferir receptes acabades i cuinades, en alguns casos, amb ingredients propis del Berguedà.
- Cobrir la totalitat d'elaboracions tipus que existeixen al restaurant.
- Treballar amb el pèsol negre cuit, remullat i en sec, mòlt com a farina.
- Inspirar-se en elaboracions d'altres cultures gastronòmiques.

Hummus de pèsol negre

Aquesta recepta treballa amb el pèsol cuit i triturat, eliminant-ne la pell per a obtenir una millor textura del puré resultant alhora que segurament una millora en la seva digestibilitat.

La recepta està inspirada en la cultura àrab, l'*hummus* és una elaboració habitual que els àrabs consumeixen sola, o amb pa de pita, i també com a acompanyament d'altres plats. Aquesta versió feta amb pèsol negre, i bastant fidel a l'original, és només una idea del que es pot fer amb un puré de pèsol negre. Aquest, potenciat en gust amb espècies o herbes del territori, pot esdevenir un aperitiu perfecte, substituït de la típica olivada, per fer passar la gana al comensal mentre escull els plats que procedirà a consumir. Cal fer notar que aquest és un aperitiu apte per a vegetarians i fins i tot per a vegans en cas d'eliminar el iogurt de la formulació proposada.

Ingredients

- 225g pèsols negres cuits
- 30g *tahin* (pasta de sèsam)
- 1c/s suc de llimona
- 30g iogurt natural
- 3g all
- 0,3g comí
- Oli d'oliva verge extra
- Sal



Elaboració

1. Pelar i trossejar l'all.
2. Posar els pèsols negres, el *tahin*, l'all i el suc de llimona en un recipient ample.
3. Triturar amb un braç elèctric. Afegir una mica de comí. Colar i servir.

Crema de pèsol negre i blat de moro escairat

En aquesta elaboració es combinen quatre ingredients molt presents al Berguedà, dos d'ells singulars i únics a dia d'avui, el pèsol negre i el blat de moro escairat, els altres dos, més comuns, no deixen de ser identificatius del territori, el bolet i el porc.

El blat de moro escairat requereix d'una llarga cocció. Es pot hidratar la nit abans amb bicarbonat tot i que no és necessari i bullir-lo amb aigua almenys durant dues hores perquè el gra obtingut sigui tendre.

La proposta és fer una crema amb el llegum i el cereal i combinar-les en un vas aprofitant la seva disparitat de colors (blanc i marró). Una cansalada cruixent i un bolet saltejat (en aquest cas camagroc) aporten gust i textura a una elaboració que pot ser un perfecte aperitiu per un àpat familiar elegant o per iniciar una menja en un restaurant, sigui aquest de caire tradicional o de cuina d'avantguarda.

Ingredients

- 40g cansalada
- 20g camagroc
- 15g oli d'oliva verge extra
- sal

Crema de pèsol:

- 150g pèsols negres cuits
- 10g ceba
- 10g porro
- 80g aigua de cocció

Crema de blat de moro escairat:

- 150g blat de moro escairat cuit
- 180g aigua de la cocció
- 10g ceba
- 10g porro



Elaboració

Per fer la crema de pèsols,

1. Pelar i tallar la ceba i el porro a juliana i sofregir amb un raig d'oli d'oliva.
2. Afegir el pèsol negre i l'aigua de cocció.
3. Triturar tot amb un braç triturador i reservar.

Per fer la crema de blat de moro escairat,

1. Pelar i tallar la ceba i el porro a juliana i sofregir amb un raig d'oli d'oliva.
2. Afegir el blat de moro escairat i l'aigua de cocció.
3. Triturar tot amb un braç triturador i reservar.

Finalització plat,

1. Saltejar els camagroc, reservar. Fregir la cansalada.
2. Per servir el plat, es pot posar el camagroc a la base, afegir les dos cremes i per sobre la cansalada fregida.



Amanida amb pèsols i formatge de cabra de quallada àcida

Aquesta amanida, inspirada en territori Berguedà, combina gustos, sabors i textures per aportar un resultat organolèptic satisfactori i sorprenent al comensal. El pèsol negre s'hi troba en dues textures, fet en puré, i servit de base per a la vinagreta que amaneix el plat, i fregit.

Pèsol negre remullat i fregit.

El concepte és divertit, un cop el pèsol és remullat cal posar-lo, en quantitats moderades, en una paella amb un xic d'oli d'oliva, tapar la paella, i esperar que el pèsol es torri, se'n trenqui la pell i enfosqueixi.

Aquests pèsols, ideals per picar o per aportar un toc cruixent al plat, són una manera divertida i diferent de presentar el pèsol negre.

La combinació d'aquesta vinagreta de pèsol i aquest pèsol fregit es complementa amb un producte del territori com és el formatge artesà. En aquest cas es treballa amb un formatge de cabra de quallada àcida, tou i humit, ideal per aportar un contrapunt a l'amanida d'enciams i als pèsols cruixents. El pebrot escalivat aporta dolçor, acidesa i color i fa de l'amanida un plat organolèpticament més ric en matisos.

Ingredients

- 15g pèsols negres cuits
- 8g pèsols negres remullats
- 30g pebrot vermell escalivat
- 45g enciam
- 20g formatge del tipus Carrat Bauma del Berguedà o altre de característiques similars
- 13g oli d'oliva verge extra
- 2g vinagre Fòrum agredolç
- 0,5g sal



Elaboració

1. Amb el pèsol cuit fer un puré, colar i reservar.
2. Amb els pèsols remullat saltejar-los amb un raig d'oli d'oliva i reservar.
3. Fer daus del formatge de cabra.
4. Escalivar el pebrot escalivat i tallar a tires.
5. Fer una vinagreta amb el puré de pèsol, l'oli d'oliva verge extra i la sal.
6. Muntar l'amanida amb els enciams, formatge, pebrot escalivat i pèsols fregit.
7. A l'hora de servir el plat mullar amb la vinagreta.

Coll de xai guisat amb pèsols negres

Un plat molt tradicional de la cuina catalana, cuinat altre vegada sense tomàquet, tradicionalment amb un sofregit de ceba tallada llarga. El coll de xai, una part teòricament poc noble de l'animal, assoleix la seva màxima esplendor al ser guisada amb ceba durant una bona estona.

El pèsol negre és un excel·lent substitut del pèsol fresc, la seva dolçor acompanya a la ceba i arrodoneix el gust del coll de xai, un gust potent que un cop ben cuinat i acompanyat d'ingredients de qualitat i amb personalitat suficient esdevé una carn tendra i melosa de gust suculent.

Ingredients

- 470g coll de xai
- 100g ceba
- 5g all
- 25g conyac
- 200g pèsols negres cuits
- 165g carxofa
- 500g aigua
- Oli d'oliva verge extra
- Sal

Per a la picada:

- 10g avellana torrada
- 5g all



Elaboració

1. En una cassola fregir el coll de xai i reservar.
2. Pelar i tallar la ceba a juliana.
3. Pelar i picar l'all.
4. A la mateixa cassola sofregir la ceba i l'all, un cop cuits afegir el conyac i deixar que s'evapori l'alcohol.
5. Afegir el coll de xai al sofregit, cobrir amb aigua i deixar coure fins que la carn sigui tendre.
6. Netejar i tallar les carxofes, en una paella amb una mica d'oli marcar-les banda i banda perquè agafin color.
7. Afegir les carxofes a la cassola, afegir un xic d'aigua si hi fa falta i deixar coure durant 5 minuts.
8. Afegir els pèsols negres cuits i la picada, deixar amalgamar el conjunt i servir.

Calamar farcit amb pèsols negres

Un altre mar i muntanya, aquí qui pren protagonisme però és el calamar que com la *tortilla* envolta la resta d'ingredients de l'elaboració.

El farcit, habitualment fet amb sofregit, carn picada i les potes del calamar, és aquí acompanyat de pèsols negre. Aquests li aporten textura i suavitzen el gust. El pèsol apareix allà on menys se'l espera el comensal, a dintre un calamar farcit.

Ingredients

- 160g calamar sencer
- 100g farcit
- 150g pèsols negres cuits

Per al farcit:

- 20g ceba
- 1g all
- 4g oli d'oliva verge extra
- 25g calamar
- 40g carn picada de vedella
- 20g pèsols negres cuits
- 15g tomàquet
- Sal i pebre

Per a la salsa:

- 100g ceba
- 20g moscatell
- 5g all
- 5g farina
- Aigua
- Oli d'oliva verge extra
- Sal



Elaboració

1. Netejar el calamar, separant les aletes i les potes, reservar per separat.

Per al farcit,

1. Pelar i tallar l'all i la ceba a brunoise.
2. En una cassola amb oli, fer un sofregit amb la ceba i l'all fins que siguin cuits. Un cop cuit el sofregit afegir el tomàquet ratllat prèviament.
3. Tallar a daus petits les aletes i les potes del calamar i afegir al sofregit.
4. Afegir la carn picada de vedella i remenar bé. Posar a punt de sal i pebre.
5. Un cop fet el farcit, farcir el calamar i tancar-lo amb dos escuradents.

Per a la salsa,

1. Sofregir la ceba i l'all a foc lent, afegir moscatell i un cop reduït, afegir la farina i un mica d'aigua o brou.
2. Marcar el calamar, afegir a la salsa, incorporar els pèsols cuits i la picada. Deixar amalgamar els gustos i servir.



Pa de pèsol negre

En època de manca de cereals, alguns llegums eren triturats per a fer-ne farina, i d'aquesta manera algunes elaboracions es transformaven en la mesura que canviaven els ingredients que en formaven part.

Avui en dia han tornat a ser tendència els pans elaborats amb altres farines i amb nous ingredients incorporats. Us proposem doncs un pa de pèsol negre, elaborat amb la farina obtinguda al triturar el gra i colar-la. En proposem tres versions, una cuinada només amb la farina de pèsol negre i farina de blat, una altre on s'hi han incorporat pèsols cuits i una altre on s'hi ha afegit pèsols remullats i fregits a la paella. Les tres versions són una mica dolces tot i que es pot incrementar la quantitat de sal i serveixen per sucocar qualsevol guisat o ser sucades amb tomàquet i acompanyades d'un bon embotit o formatge del Berguedà.

Ingredients

- 188g farina fluixa
- 62,5g farina de pèsol negre sec
- 140g aigua
- 20g oli d'oliva verge extra
- 1,5g sucre
- 9g llevat de parís
- 7g sal



Elaboració

1. Ajuntar les dues farines amb el sucre, reservar.
2. Desfer el llevat amb l'aigua.
3. Barrejar les farines amb l'aigua, el llevat i amassar.
4. Per acabar afegir la sal i l'oli.
5. Reposar 16h en nevera, passades aquestes hores amassar de nou i fer les formes del panets.
6. Deixar reposar 20 minuts més.
7. Coure 160° 20 minuts i després 140° 10 minuts.

Observacions

S'han realitzat tres proves amb la mateixa massa de pa.

1. En el primer cas s'ha elaborat un pa amb la massa de pa sense cap altre ingredient afegit.
2. En el segon cas s'han afegit pèsols negres remullats i fregit amb poc oli a l'interior del panet.
3. En el tercer cas s'han afegit pèsols negres bullits a l'interior del panet.

L'aparença visual del panet varia, ja que en els dos casos en que hi ha pèsol, aquest resta en part a la superfície del pa i visualment el resultat és molt més òptim a part de que s'identifica el pa amb l'ingredient que en forma part, el pèsol negre.

Organolèpticament no existeix molta variació entre els pans. En el cas del pa amb pèsol fregit, aquest no es manté cruixent del tot a l'interior del pa i per tant l'efecte buscat no és assolit del tot amb èxit. En el cas del pèsol bullit, aquest al ser cuit prèviament, s'endureix en part però segueix sent agradable al paladar. L'opció número 3 sembla la més adequada i que més agrada, tant visualment com organolèpticament a qui l'ha tastat.

Aquestes són només unes idees del que es pot fer amb el pa de pèsol negre, també admetria la incorporació d'altres ingredients com per exemple els bolets que també són identificatius del territori i per tant podrien conjuntar-se amb el pèsol negre per fer un pa singular al Berguedà.



El pa de l'esquerra és només amb massa de pèsol negre, el del mig és elaborat amb pèsol negre cuit i el de la dreta és fet amb pèsol negre remullat i fregit afegit a la massa.

