



Ajuntament  
de Martorell

Patronat Municipal de Serveis d'Atenció  
a les Persones de Martorell

---

# EL MONIATO

---



Té un aspecte molt similar a la patata, amb una pell més gruixuda i una forma més allargada. El color de la seva pell varia entre groc, vermell, violeta i morat. En canvi, la carn és de color blanc amb un toc ataronjat.

La composició del moniato també és molt similar a la de la patata, tot i que té un contingut energètic més elevat pels hidrats de carboni complexos (midó) i els sucres que conté. Aquests últims són responsables del seu marcat sabor dolç.

El moniato és adequat per a persones que realitzen un gran esforç físic. Aquestes particularitats nutritives afavoreixen que sigui adequat per a nens i persones que realitzen un esforç físic important.

Les persones diabètiques, ja que és un aliment ric en hidrats de carboni, han de controlar la quantitat que consumeixen, igual que en el cas de la patata i de la resta de farinacis (arròs, pasta, llegums o pa).

Pel que fa al contingut vitamínic, destaca l'aportació de provitamina A o betacarotè. La vitamina E, C i l'àcid fòlic també es troben en quantitats superiors enfront de la patata, així com el sodi, el mineral que li dona un sabor més pronunciat. A més, aquest tubercle és una bona font de potassi.

## CURIOSITATS SOBRE EL MONIATO

Aquest tubercle és originari d'Amèrica tropical, on és un dels aliments bàsics de la dieta. Els historiadors asseguren que va arribar a Espanya gràcies a Cristòfor Colom, fins i tot abans que el blat de moro o la patata, i es va difondre de forma ràpida per tot Europa.

Del moniato s'extreu midó, d'utilitat en el comerç tèxtil per fabricar adhesius i en productes de rentat de teixits. En ocasions, s'aplica de forma incorrecta el nom "nyam" a varietats del gènere a què pertany el moniato.

Aquest aliment sempre es consumeix cuinat, ja que cru resulta indigest.

### RECEPTA: MUNTANYA DE MONIATO AMB CEBA, TOMÀQUET I PEBROT



- 2 moniato
- 2 cebes
- 2 tomàquet
- 1 pebrot vermell
- Fer una salsa amb:
  - Oli d'oliva
  - Mostassa
  - Pebre negre
  - Un rajolí de whisky
  - Sal

Es talla el moniato en rodanxes gruixudes, els tomàquets i les cebes en rodanxes primes i el pebrot a trossets petits i es posen en una safata de forn. Es fa una salsa amb l'oli, el rajolí de güisqui, la mostassa, el pebre negre i la sal i es tira per damunt de tots els ingredients.

Es posa al forn fins que estigui una mica daurat i cuit i es munta al plat:

Primer el moniato, a sobre la ceba, a sobre el tomàquet i per últim el pebrot.

### RECEPTA PELS NENS... I GRANS 😊: XIPS CRUIXENTS DE MONIATO



- 1 moniato
- Oli d'oliva
- Sal
- Pelar el moniato amb un pela patates i fer tires fines amples.
- Escalfar l'oli ben calent i posar a fregir el moniato fins que estigui cruixent.
- Escórrer sobre paper de cuina i posar la sal.