

El valor nutritivo de las legumbres

LA ASAMBLEA GENERAL DE LA ONU HA DECLARADO 2016 EL AÑO INTERNACIONAL DE LAS LEGUMBRES.

Santiago Botas | Consultor de aceite de oliva y alimentos

Rafael Vargas © ICEX



Por su enorme valor nutritivo, riqueza en proteínas y fácil conservación, las semillas secas de las leguminosas, siempre asequibles, fueron consideradas antaño como la "carne de los pobres". Olvidadas durante un tiempo, hoy son recomendadas por los nutricionistas como parte de una dieta saludable.

En el entorno mediterráneo su cultivo se remonta a los orígenes de la agricultura. Han jugado un papel esencial de la alimentación

de nuestros antepasados y han dejado una profunda huella en la cocina tradicional de España.

Cada región nos ofrece su particular versión de cocidos, potajes, ollas podridas y otros muchos platos. Actualmente los garbanzos, las lentejas y las judías son las legumbres más consumidas y populares.

Olvidadas durante un tiempo, hoy son recomendadas por los nutricionistas como parte de una dieta saludable

El garbanzo es, posiblemente, de origen indio y fue introducido en la península ibérica por los romanos. En España se cultivan diversas variedades, todas excelentes, como el llamado "blanco lechoso", el "pedrosillo llano" o los muy reputados garbanzos de Fuentesauco, en Zamora.

Las bíblicas lentejas son ricas en hierro y otras sales minerales. Entre las estupeadas variedades cultivadas destacan especialmente las de la Armuña, en Salamanca, muy sabrosas y de gran tamaño.

Las judías son de origen americano. También conocidas como alubias, fabas, frijoles o habichuelas, fueron traídas a Europa por los españoles en el siglo XVI. Se cultivan muchos tipos de calidad superior en diversas regiones, como las de El Barco de

Ávila, las de La Bañeza en León, las de La Granja en Segovia o las famosas alubias de Tolosa en el País Vasco.

No podemos dejar de mencionar aquí las denominadas "Granja Asturiana", más conocidas como fabas o "fabes" del Principado de Asturias; blancas, grandes y de forma arriñonada, son la base de la mítica fabada, el plato más representativo de su cocina y un icono de la gastronomía española.

Las legumbres son enormemente versátiles, pobres en grasa, se cocinan con carnes, muchas veces de cerdo, pero también con aves de caza, con verduras e incluso con pescados y mariscos.

A mí me encantan simplemente cocidas y aderezadas con un gran aceite de oliva virgen extra de perfil intenso, que potencia su sabor y complementa sus grandes cualidades nutritivas. ¡Son un manjar!

The nutritional value of legumes

THE GENERAL ASSEMBLY OF THE UNO HAS DECLARED 2016 AS THE INTERNATIONAL YEAR OF PULSES.

Santiago Botas | Food and olive oil consultant



Amador Toril © ICEX

Due to its great nutritional value, richness in proteins and easy preservation, the dry seeds of legumes, always affordable, were once considered as "the meat of the poor". Forgotten for some time, today they are recommended by nutritionists as part of a healthy diet.

In the Mediterranean, its raise goes back to the origins of agriculture. They have played a key role in the diet of our ancestors and have left a profound mark in Spanish traditional cuisine.

Each region offers us its particular version of stews, vegetable soups, "ollas podridas", and many other dishes. Currently, chickpeas, lentils and beans are the most consumed and popular pulses.

Chickpeas are of potential Indian origin and were introduced in the Iberian Peninsula by the Romans. In Spain, different varieties are grown, all excellent, like the "blanco lechoso", the "pedrosillano" or the renowned chickpeas of Fuentesauco, in Zamora.

The biblical lentils are rich in iron and other mineral salts. Amongst the great variety grown we can highlight those from Amuña, Salamanca, very tasty and big.

Beans are of American origin. They are also known in Spanish as alubias, fabas, frijoles or habichuelas, and were brought to Europe by the Spanish in the XVI century. Many types of high quality beans are grown in different regions i.e. El Barco de Ávila; La Bañeza in León; La Granja in Segovia or the famous beans of Tolosa in the Basque Country.

We cannot fail to mention here the "Granja Asturiana", better known as fabas or "fabes" of the Principality of Asturias; white, big and kidney-shaped, they are the basis of the legendary fabada (Asturian bean and pork stew), the most representative dish of its cuisine and an icon of Spanish gastronomy.

Pulses are extremely versatile, poor in fat, cooked with meat, often pork, but also with game birds, vegetables and even fish and seafood.

I love them just cooked and seasoned with an intense and

Matías Costa © ICEX



great extra virgin olive oil, which enhances its taste and supplements its great nutritive qualities. **Exquisite!**