

las legumbres

el origen de las legumbres

Las legumbres o leguminosas y los cereales fueron las primeras plantas cultivadas por el hombre. Los antiguos egipcios cultivaron las lentejas y los garbanzos, el guisante (o arveja) era habitual en la comida de Roma. La judía, cultivada originalmente en América, llegó a Europa en el siglo XVI, pasando a ser base de multitud de platos populares hasta hoy (fabadas, potajes, cocidos, ensaladas, altramuces, etc).

Junto con los cereales, las legumbres han conformado desde los orígenes del hombre uno de los pilares esenciales de la alimentación humana y han estado presente en multitud de civilizaciones y culturas. Actualmente, se insiste en la vuelta a su consumo por sus características alimentarias, por su bajo contenido en grasas y su alta capacidad de saciedad. Las legumbres son un componente fundamental de la llamada dieta mediterránea, tan abandonada en nuestros días por la comida rápida tan ajena a nuestra cultura gastronómica. Son un componente indispensable de nuestra dieta que debemos recuperar en nuestra cocina.

valor nutricional de las legumbres

Las variedades de legumbres más habituales en la alimentación son la alfalfa, los guisantes (arvejas, alverjas o chícharos), los frijoles (porotos, judías, alubias o habichuelas), los garbanzos, las habas, los ejotes (judías verdes, chauchas, vainitas o porotos verdes), las lentejas, los lupinos (altramuces), los cacahuets (o maníes) y la soja.

Las legumbres pueden consumirse de muy diversas formas (tiernas, secas, cocidas, fritas, en salmuera, etc.). Desde el punto de vista nutricional son más aconsejables las tiernas, aunque desde el punto de vista gastronómico, por la variedad de sabores, texturas y formas de preparación, se usan habitualmente las secas. La preparación más difundida es en forma de guiso o cocido.

En la cocina actual, juegan en su contra el largo período de remojo que se recomienda (entre 6 y 12 horas), y los tiempos de cocción, que no suelen bajar de una hora en olla rápida. De esta forma, nuestro organismo aprovecha mejor la cantidad de nutrientes que aportan las legumbres.

Su valor nutricional es importante. En general, nos aportan hidratos de carbono, proteínas (de origen vegetal, de gran valor alimentario), grasas en poca cantidad (En general, entre un 2% y un 4%, excepto cacahuets y que pueden llegar al 18%), vitaminas y minerales y fibra alimentaria.

Imprescindibles en la dieta infantil, por los nutrientes que aporta y por su bajo contenido en grasas. Se pueden tomar incluso en regímenes de adelgazamiento, ya que favorecen la sensación de saciedad. Recordemos que las grasas las añadimos en forma de chorizo, panceta, morcilla o de carnes grasas, pero no provienen de las legumbres.

También es destacable el papel de las legumbres en la prevención del cáncer de colon y en la reducción de los niveles de colesterol. Como punto en su contra, señalemos que las judías (frijoles, habichuelas) producen flatulencia por la gran cantidad de hidratos de carbono que poseen.

consumo de legumbres en España

En España, se produjo un fuerte descenso en el consumo de legumbres a partir de los años sesenta, a pesar de ser elemento básico en nuestra dieta. El cambio a proteínas de origen animal, el largo tiempo de preparación que requieren, nuestros hábitos de vida más acelerada, el hecho de la incorporación del hombre y la mujer al mercado laboral (no olvidemos la figura de la mujer "ama de casa", dedicada a la cocina), o el cambio de alimentación producido por el alza del nivel de vida pueden ser las causas que expliquen este descenso. Actualmente, desde las distintas administraciones públicas se trabaja en la difusión de los valores positivos de las legumbres para nuestra salud y sobre todo, para prevenir la obesidad.

consejos de consumo para las legumbres

- Es recomendable que consumamos al menos de 2 a 4 raciones (60–80g/ración en crudo, 150–200 grs/ración en cocido) por semana de legumbres.
- Como ya sabemos, las legumbres secas (garbanzos, lentejas, judías, etc), necesitan remojar entre 6 y 12 horas y cocinarse suficientemente para alcanzar una buena textura y blandura.
- No es conveniente añadirle bicarbonato, pues esto facilita la destrucción de los principales nutrientes (minerales y vitaminas)
- Siempre es mejor remojar las legumbres en agua fría, ya que si lo hacemos en agua caliente podemos perder alguna de sus vitaminas.
- Si no queremos que se forme espuma, podemos agregar una gota de aceite al agua antes de comenzar la cocción.
- No sólo debemos consumirlas en invierno. En verano podemos incorporarlas a las ensaladas.
- Recomendable cocinarlas en olla exprés (o cualquier tipo de olla con cierra hermético o a presión) para disminuir el tiempo de cocción y mantener sus características nutritivas lo más intactas posible).
- Para conservar los restos de legumbres cocidas, hacerlo en recipientes individuales y con tapadera, que nos permitirán dosificar las raciones si congelamos. Al descongelar, podremos hacerlo en raciones individuales y usando el microondas.

[breve diccionario de cocina](#)



www.comofreirunhuevo.es