

Legumbres: las propiedades saludables de un superalimento tradicional

No hay experto en nutrición que no las cite como pieza clave de una alimentación sostenible, pero en España ha descendido un 60% su consumo en apenas cuatro décadas. Por suerte, hay todo un batallón de enamorados luchando por ellas

Alexa Diéguez

Lun, 28 May 2018 – 05:00 H.



Las **legumbres** son el símbolo perfecto del combate que libra desde hace unas décadas la alimentación tradicional, saludable por definición, con la **'dieta de cafetería'**, como ahora denominan los expertos en **nutrición** –endocrinos y dietistas-nutricionistas– a la comida ultraprocesada, **empaquetada** y recalentada que nos acecha tras las esquinas, tal vez porque hablar de comida rápida resultaba demasiado inexacto y hablar de comida basura suponía hacer un desprecio a quienes no tienen verdaderamente nada que llevarse a la boca.

El consumo actual de legumbres está muy por debajo de las tres raciones semanales recomendadas

“Las legumbres son antiguas, muy antiguas. Más un axioma alimentario que una familia vegetal”, comienza el primer capítulo del libro que la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) editó en 2016, declarado Año Internacional de las **Legumbres**. El prólogo, que firma el **director general, José Graziano da Silva**, señala la inmerecida falta de reconocimiento a la que se enfrentan estas plantas “que desempeñan una **función crucial en la alimentación saludable**, en la producción sostenible de alimentos y, sobre todo, en la **seguridad alimentaria**”. Tanto es así que el libro - Luis Cepeda, Premio Nacional de Gastronomía, y por Saúl Cepeda, escribieron para la edición en español-, lleva por título **'Legumbres. Semillas para un futuro sostenible'**.

Sin embargo, al menos en España, los datos parecen considerarlas cosa del pasado. De acuerdo con las **series estadísticas del Ministerio de Agricultura, Pesca, Alimentación y Medio Ambiente**, hemos pasado **de 3,96 raciones semanales de legumbres en 1981 a 1,4 raciones semanales en 2014**. “El consumo ha descendido un 60% y está muy por debajo de las tres raciones semanales recomendadas. Es una pena que el cambio que se ha producido en nuestro estilo de vida tenga como consecuencia que nuestros hijos desconozcan los alimentos y las recetas de nuestra gastronomía tradicional y, por añadidura, de la dieta mediterránea, reconocida como una de las más saludables del mundo”, explica **Alfonso Clemente**, científico titular del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) y miembro del grupo de Salud Gastrointestinal de la Estación Experimental del Zaidín (Granada). También preside la **Asociación Española de Leguminosas** (AEL), entidad que se dedica a divulgar las propiedades nutricionales y organolépticas de las legumbres y la necesidad de reincorporarlas a la dieta diaria, pero también su gran valor medioambiental: son plantas muy agradecidas, puesto que no solo crecen **sin necesidad de fertilizantes**, sino que tienen una pasmosa capacidad de fijar el nitrógeno en la tierra, por lo que son óptimas para alternar con el **cultivo de cereales** sin apenas tener que echar mano de la química.

Superalimentos tradicionales

Para Alfonso Clemente, las legumbres son verdaderos superalimentos, permiten multitud de preparaciones y, desde luego, no son flor de un día. Aunque no son originarias de Europa y, por tanto, tampoco de España, nuestro país es el que ha incorporado **más variedades** y un mayor número de **recetas** a su gastronomía tradicional. Según la FAO, “España es una auténtica referencia en legumbres, quizás no tanto por sus volúmenes de producción, que palidecen ante países como India y Canadá, pero sí a través de su **riqueza y calidad**. No existe otro lugar en el marco del continente que cuente con una diversidad tal —**bajo el amparo de indicaciones geográficas protegidas o denominaciones de origen**— o con mayor incidencia en su cocina tradicional”.



Foto: iStock.

Para el cocinero, divulgador y bloguero **Juan Llorca**, “las legumbres son un alimento tan completo que te permite elaborar una comida equilibrada casi con cualquier cosa. Hacen que todo sea **más sencillo y rápido en la cocina**: añades alguna verdura, algo de cereal y ya tienes un plato con todos los nutrientes necesarios”. Juan cocina desde hace más de siete años en Valencia Montessori School, primer centro educativo que obtiene el sello **Kilómetro Cero** de **Slow Food**, inicialmente reservado a restaurantes, y donde no se utilizan alimentos procesados, refinados ni azúcares y cerca del 80% de las materias primas son **frutas, verduras y hortalizas ecológicas, de temporada y de proximidad**, además de legumbres españolas con denominación de origen o indicación geográfica protegida.

Juan Llorca se confiesa apasionado por la alimentación infantil y no escatima esfuerzos para lograr que los centros educativos ofrezcan una dieta verdaderamente saludable a sus alumnos. Para lograrlo, se ha unido a **Melisa Gómez** y juntos asesoran a colegios, hasta ahora mayoritariamente privados, para que transformen los **menús escolares**. Durante el curso 2018-2019, su influencia llegará por fin a la educación pública, ya que se han aliado al colectivo **Contalabor**, que gestiona los comedores de un buen número de centros de la Comunidad Valenciana, donde eliminarán las carnes procesadas y se unirán a **la campaña internacional #LunesSinCarne**, incorporando las legumbres como proteína principal. Además, Llorca elaborará la comida un día al mes para ir familiarizando a los niños con otro tipo de alimentos, como el tofu, el mijo y la quinoa.



Respecto a las legumbres, reconoce que el gusto por la gastronomía de otras culturas y el creciente porcentaje de personas veganas o vegetarianas ha puesto de moda platos en los que son el ingrediente fundamental, como el **hummus**, el falafel o las hamburguesas vegetales –con perdón de las autoridades francesas, que han prohibido recientemente hacer referencia a preparaciones cárnicas en los productos que no las contengan–, pero cree que para recuperar el consumo es necesario **volver a los platos de cuchara** y a las ensaladas, que ya estaban muy presentes en la mesa de nuestros abuelos.

Día Nacional de la Nutrición 2018

El 28 de mayo se celebra el Día Nacional de la Nutrición, dedicado este año a la promoción del consumo de legumbres. Bajo el lema '**Legumbres: tu opción saludable todo el año**', se centrará en divulgar el papel tan importante que juegan estos alimentos en la nutrición y la salud humana. Esta efeméride es una iniciativa organizada por la **Federación Española de Sociedades de Nutrición y Dietética** (Fesnad) con el apoyo de la **Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición** (Aecosan), que este año cuenta con la colaboración especial de AEL.

Regulan la función intestinal, protegen la microbiota intestinal, tienen un efecto antiinflamatorio y anticancerígeno...

Fesnad resume los beneficios saludables de las legumbres en estos ocho puntos: ayudan a controlar la presión sanguínea, mantienen el colesterol a raya, tienen un bajo índice glucémico –son aptas para **personas con diabetes**–, regulan la función intestinal, **protegen la microbiota intestinal**, tienen un efecto antiinflamatorio y anticancerígeno, contribuyen a mantener sano el sistema endocrino y son saciantes y bajas en grasa, por lo que ayudan a mantener el peso bajo control. En cuanto a sus beneficios nutricionales, **son ricas en minerales** –hierro, zinc, calcio, etc.–, vitaminas del grupo B –100 gramos aportan la cantidad diaria recomendada de ácido fólico o vitamina B9– y aminoácidos esenciales. Si se combinan con cereales, se obtiene un plato completísimo en **proteínas y carbohidratos de máxima calidad**.

Si todo son virtudes, ¿qué sucede?

“Las legumbres son muy importantes en la gastronomía tradicional española y uno de nuestros grandes clásicos diarios, pero es cierto que, tal vez por falta de tiempo, por desconocimiento o porque **no hay mucha dedicación a la cocina en los hogares**, ahora mismo son las grandes olvidadas”, explica la cocinera **María Muñoz**, que imparte talleres en **Cocinea**, escuela de cocina y espacio para eventos culinarios en Madrid, donde ha tratado sin éxito de poner en marcha un curso específico de cocina basada en las legumbres. “Creo que es una lástima, pero me temo que hay una cierta relajación a la hora de plantearse la alimentación. Se va a lo fácil y es un error. A mí me da la sensación de que **los padres se escudan en aquello de que a los niños no les gustan las legumbres**, el cocido o los guisos de toda la vida, pero no es del todo verdad. Más bien es que **no se les enseña a comer**”, continúa.



Alfonso Clemente coincide plenamente con esta visión, pero no quiere ofrecer un discurso derrotista: “Que un alimento tan importante esté tan olvidado es una pena, pero también he de decir que somos muchas las personas que estamos trabajando para que todos podamos recuperar este bien común, este **patrimonio cultural** que es la dieta mediterránea, del que las legumbres forman parte indispensable”. Juan Llorca también trabaja en esta línea y es capaz de ver la luz al final del túnel. De hecho, se ha lanzado a la divulgación y está dispuesto a hablar en cualquier foro con tal de que, al final, se logre dar un vuelco sostenible y saludable a la alimentación, especialmente la de los niños, es decir, la del futuro. Además, su escuela de cocina para adultos, **The Wholesome Kitchen**, es un buen lugar para percibir que **soplan vientos de cambio**. “La gente viene con ganas no solo de aprender a cocinar, sino también de aprender a alimentarse de forma más saludable. Como les transmitimos el gran valor nutricional de las legumbres y sus posibilidades en todo tipo de platos desde el principio, enseguida empiezan a consumir muchas más que antes”, explica manifiestamente esperanzado.

Cuatro recetas gourmet con legumbres que te harán triunfar

Según datos del **Ministerio de Agricultura, Pesca, Alimentación y Medio Ambiente**, los hogares españoles han pasado de un consumo semanal de 3,96 raciones de **legumbres** en 1981 a un modestísimo 1,4 en 2014, muy por debajo del consumo mínimo de tres veces por semana que recomienda la **Federación Española de Sociedades de Nutrición y Dietética** (Fesnad).

Para contribuir a poner en valor este nutritivo y saludable grupo de alimentos, hemos contado con la ayuda inestimable de dos cocineros, **María Muñoz** y **Juan Llorca**, que comparten con nosotros algunas de sus recetas de **legumbres**, entre las que hay incluso un **delicioso postre sin azúcar añadido**. María y Juan coinciden en su gusto por enseñar a cocinar a otras personas y por divulgar los beneficios de una dieta saludable, basada en productos naturales, frescos y de temporada, con los que las legumbres 'casan' extraordinariamente bien.

Crema de guisantes, coco y menta, de María Muñoz

Tiempo de preparación: 30 minutos. **Dificultad:** fácil. **Coste:** económico. **Comensales:** cuatro.

Ingredientes

750 g de guisantes, frescos o congelados
200 g de puerros
1 cebolla dulce mediana
1 diente de ajo
300 ml de caldo de pollo
180 ml de leche de coco
50 g de mantequilla
50 g de aceite de oliva virgen extra suave
20 hojas de menta
Sal y pimienta



Elaboración

1. Si los guisantes son frescos, comenzamos desgranándolos y lavándolos bien.
2. Limpiamos los puerros, la cebolla y el ajo y los cortamos en 'brunoise'.
3. Ponemos la mantequilla y el aceite en una cacerola a fuego medio, añadimos el puerro, la cebolla y el diente de ajo picados y rehogamos hasta que empiecen a tomar un ligero color dorado.
4. Añadimos los guisantes, salteamos, incorporamos el caldo de pollo y la menta y salpimentamos. Subimos el fuego y cuando empiece a hervir, lo bajamos a fuego medio y dejamos cocer hasta que los guisantes estén tiernos.
5. Retiramos la cacerola del fuego, reservamos unos cuantos guisantes para decorar, echamos la leche de coco y batimos todo hasta obtener una textura lisa y cremosa. Rectificamos de sal, dejamos calentar unos minutos a fuego suave y pasamos por un chino.
6. Servimos la crema decorándola con unos guisantes y una hojita de menta.

El truco final

Si lo preferimos, podemos sustituir el aceite de oliva por aceite de coco ecológico, suave y resistente a las altas temperaturas. Para adornar los platos podemos usar crujiente de jamón o de puerros. También queda muy bien con bolitas de queso de cabra, fresco o curado.



Garbanzos en salsa chipotle, de María Muñoz

Tiempo de preparación: 20 minutos. **Dificultad:** fácil. **Coste:** económico. **Comensales:** cuatro.

Ingredientes

400 g de garbanzos cocidos
1 cebolla roja
1 pimiento verde pequeño
1 chile
400 g de tomate natural triturado
1 chorrito de vino tinto
1 cucharada de vinagre de Jerez
1 vaso de caldo de verduras
2 cucharadas de soja texturizada
1 cucharada de salsa chipotle
½ lima
Cilantro fresco
Pimienta negra
½ cucharadita de comino molido
Aceite de oliva virgen extra
Sal



Elaboración

1. Si los garbanzos son de bote, los lavamos muy bien en agua, escurrimos y reservamos.
2. Picamos la cebolla y el pimiento.
3. Cubrimos la base de una sartén de aceite y calentamos, añadimos las hortalizas picadas con un poquito
4. de sal y cocinamos a fuego lento hasta que queden bien pochadas.
5. Añadimos el chile, la salsa de chipotle (con cuidado, ya que es muy picante) y el comino molido. Cocinamos otros dos minutos.
6. Agregamos el tomate, removemos y regamos con el vino.
7. Cuando el alcohol se evapore, añadimos los garbanzos, salpimentamos, cubrimos con el caldo y agregamos la soja texturizada (no hace falta hidratarla porque la vamos a cocinar en un medio líquido). Cocinamos a fuego suave unos minutos.
8. Cuando se haya evaporado prácticamente toda el agua de cocción, pero con cuidado para no pasarnos y evitar que los garbanzos se queden sin salsa, apagamos el fuego.

El truco final

Añadir la soja texturizada supone aumentar el aporte proteico de este plato sin que deje de ser apto para veganos y vegetarianos. No obstante, podemos sustituir el caldo de verduras por caldo de pollo y la soja texturizada por carne picada. Si optamos por la carne picada, debemos añadirla junto al chile y la salsa chipotle y rehogarla, en lugar de incorporarla en el último