



## Legumbres: Innovaciones del campo a la cazuela

### Sobre esta discusión en línea

Este documento resume la discusión en línea *Legumbres: Innovaciones del campo a la cazuela* que tuvo lugar en el Foro Global sobre Seguridad Alimentaria y Nutrición de la FAO (Foro FSN) del 14 de octubre al 4 de noviembre de 2016. La discusión se organizó en el contexto del Año Internacional de las Legumbres, y fue facilitada por Sieg Snapp, de la Universidad del Estado de Michigan, y Karen Cich, del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

En esta segunda discusión sobre las legumbres, los participantes investigaron innovaciones para promover y mantener su producción y consumo. Además, debatieron acerca del papel que pueden desempeñar las legumbres en la intensificación sostenible de la agricultura, y qué se necesita para fortalecer sus cadenas de valor. Además, algunos participantes aprovecharon esta discusión para compartir sus recetas de platos de legumbres. Durante tres semanas, participantes de 22 países compartieron 44 contribuciones. La introducción del tema y las preguntas propuestas, así como todas las contribuciones recibidas, están disponibles en la página de la discusión:

[www.fao.org/fsnforum/es/activities/discussions/pulses2](http://www.fao.org/fsnforum/es/activities/discussions/pulses2)



### Legumbres: desafíos y oportunidades

Aunque la demanda mundial de legumbres ha aumentado, el consumo per cápita ha experimentado un descenso significativo en las últimas décadas (Kadambot Siddique). El consumo reducido de legumbres se atribuye principalmente a su condición de "proteína de los pobres" (Said Zarouali, Stella Kimambo, Peter Steele, Jane Sherman, Cynthia Donovan, Sarah Najera y Priya Rampal). En general, la población rural tiende a abandonar sus hábitos alimentarios tradicionales cuando tiene acceso a otros productos (Pierrette Mubadi), y el aumento de los ingresos provoca un incremento de la demanda alimentos

procedentes de la ganadería (Peter Steele, Cynthia Donovan, Jane Sherman). Además, la falta de información adecuada sobre los beneficios de las legumbres (Pierrette Mubadi) y la cantidad de tiempo necesario para cocinarlas (Stella Kimambo) –algo que resulta especialmente desalentador para las mujeres trabajadoras (Kafilat Oloyede)– limita su consumo. A su vez, las culturas alimentarias existentes determinan qué alimentos está dispuesta a aceptar la población y, por tanto, la falta de familiaridad con las legumbres y sus diferentes tipos pueden influir en el consumo (Jane Sherman, Lawal Musibau Olajire). Además,

tradicionalmente, los cereales han recibido más apoyo de los gobiernos, que han fomentado la producción y, en consecuencia, las dietas a base de cereales. En general, el cultivo de legumbres es limitado, y los rendimientos son bajos: los agricultores prefieren vender legumbres verdes, como las habas, a precios más elevados (Said Zarouali). El acceso limitado a insumos de calidad –como las semillas– impide que la productividad mejore (Cynthia Donovan). Por ejemplo, en la India, solamente suelen disponer de semillas los institutos de investigación, los cuales no resultan muy accesibles para los pequeños agricultores (Mahesh Maske). En Malawi, se pueden adquirir semillas de legumbres principalmente en los mercados locales, pero suelen estar mezcladas para el consumo, resultando inadecuadas para la producción (Vicki Morrone).

Sin embargo, las legumbres pueden ser cruciales para hacer frente a diversos desafíos. En primer lugar, tienen características muy beneficiosas en lo que respecta a su impacto medioambiental. Destacan por su capacidad para adaptarse a las condiciones climáticas cambiantes, así como para enriquecer el suelo mediante la fijación natural

de nitrógeno (Elizabeth Mpfu, Kafilat Oloyede, Aqleem Abbas y Said Zarouali): también para los cultivos que se sembrarán posteriormente, contribuyendo así a asegurar el suministro futuro de alimentos (Kafilat Oloyede). Además, sus características nutricionales beneficiosas –entre otras, son una fuente de proteínas, tienen un índice glucémico reducido y un bajo contenido en grasa– pueden ofrecer una solución alimentaria a la malnutrición y reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles (Peter Steele, Kadambot Siddique, Cynthia Donovan, Stella Kimambo).

Por tanto, para aprovechar todo el potencial de las legumbres, se necesitan políticas y estrategias que fomenten su producción y consumo, tanto en los países en desarrollo como en los países desarrollados (Kadambot Siddique). Sin embargo, la financiación actual destinada a la investigación sobre las legumbres asciende únicamente a 175 millones de dólares EEUU al año (Hakan Bahceci); es necesaria una inversión urgente en investigación, desarrollo y extensión para aumentar la producción, fortalecer la cadena de valor y mejorar las propiedades nutricionales y el consumo total de legumbres (Kadambot Siddique).

---

## Promover y mantener el consumo

---

Hasta hace poco, la atención internacional se ha centrado en el suministro y el acceso a las legumbres, en lugar de en el comportamiento de los consumidores: es decir, se ha concentrado más en el campo y el mercado (Jane Sherman). Sin embargo, en esta discusión, los participantes también se centraron en el “manera de llegar a la cazuela” y compartieron las siguientes sugerencias para fomentar el consumo de legumbres:

- **Fortalecer los esfuerzos de sensibilización sobre los diferentes tipos de legumbres y sus beneficios** (Said Zarouali, Lawal Musibau Olajire, Mahesh Maske, Aqleem Abbas, Elizabeth Mpfu, Lal Manavado y Priya Rampal). Las legumbres tienen que competir con alimentos alternativos de origen animal que destacan igualmente por su contenido en proteínas y aminoácidos. Sin embargo, también tienen otras características nutricionales importantes (Lawal Musibau Olajire). Los esfuerzos de sensibilización deben concentrarse especialmente en niños y jóvenes en las escuelas (Elizabeth Mpfu), y también deben contribuir a educar a personas influyentes entre los consumidores para ayudar a cambiar sus hábitos (Patricia Siwajek). Por ejemplo, la Confederación Mundial de Legumbres ha publicado una guía nutricional para dietistas y

nutricionistas con el objetivo de destacar los beneficios del consumo de legumbres para la pérdida de peso (Huseyin Arslan).

- **Desarrollar nuevas recetas con legumbres**, especialmente en regiones en las que no son un alimento básico (Karen Cichy). La mayoría de la población está acostumbrada a unas pocas recetas tradicionales (Salvador Peña); éstas se podrían reintroducir en versión actualizada (Karen Cichy), pero también se deberían considerar recetas y técnicas modernas (Salvador Peña). A su vez, estas recetas deberían publicarse en los principales medios de comunicación dedicados a la gastronomía. El objetivo específico debe ser la introducción y promoción de las legumbres en las dietas infantiles (Aliya Bakry).
- **Inventar formas de simplificar el proceso para cocinar las legumbres**, especialmente con el fin de aumentar el consumo de legumbres entre la población urbana (Kadambot Siddique). En particular, merecen atención las técnicas para reducir el tiempo de preparación de las legumbres (Stella Kimambo). El “remojo durante una hora” podría ser una herramienta particularmente eficaz para aumentar el consumo de legumbres en los países en desarrollo (Michelle O. Fried).



- **Ampliar los conocimientos sobre la utilización saludable de las legumbres.** Por ejemplo, la investigación podría centrarse en los métodos de cocción y las mejoras genéticas para mitigar los factores no nutritivos de las legumbres y potenciar sus beneficios nutricionales (Cynthia Donovan). En lo que respecta a la información para los consumidores, se podría fomentar el conocimiento de las técnicas tradicionales de cocinado, como el remojo, la germinación, la fermentación y el majado, que ayudan a abordar el problema de los antinutrientes. Además, se debe difundir información sobre cómo combinar las legumbres con otros alimentos que mejoran su valor nutricional y la capacidad del organismo para absorber sus nutrientes (Stella Kimambo).
- **Invertir en la innovación de productos** (Brenda Iliana Gallegos López, Aliya Bakry, Stella Kimambo), especialmente en aquéllos de marcas de calidad (Kadambot Siddique). Las legumbres se podrían añadir a productos actuales y a productos nuevos, fundamentalmente teniendo en cuenta el gusto, la facilidad de preparación y el valor nutricional (Karen Cichy). Por ejemplo, los fabricantes de galletas podrían utilizar legumbres (Said Zarouali), y también se podrían emplear en la repostería en lugar de las claras de

huevo (Lawal Musibau Olajire). Además, cabría la posibilidad de centrarse en grupos específicos, como los atletas. La mayoría de los productos que consumen los atletas no son naturales; sin embargo, la escasa disponibilidad de productos a base de legumbres limita la posibilidad de que se conviertan en su opción predilecta (Sarah Najera).

## Iniciativas para promocionar las legumbres

### ECUADOR

Se organizó una gran campaña sobre los beneficios nutricionales de los altramuces, y los médicos han comenzado a recomendar su consumo a mujeres y atletas. La innovación de productos permitió que todos los supermercados pudieran ofrecer altramuces listos para el consumo. Actualmente, la producción nacional no puede satisfacer la demanda del país (Sarah Najera).

### EL SALVADOR

El Centro Nacional de Tecnología Agrícola ha desarrollado aperitivos basados en las diferentes variedades de frijoles del país (Brenda Iliana Gallegos López).

### GUATEMALA

El programa MASFRIJOL de la USAID trabaja con el Laboratorio de Innovación en Leguminosas Alimentar el Futuro (*"Feed the future"*) para promover el consumo de frijoles comunes, poniendo de relieve que este "alimento tradicional" debería ser valorado por los nutrientes que aporta a los suelos y a la salud humana (Cynthia Donovan).

### INDIA

Promover el consumo de guandul, de soja verde y de garbanzos es una de las recomendaciones del estudio del Sistema Agrícola para la Nutrición del programa "Aprovechar la agricultura para la nutrición en Asia meridional". El objetivo es lograr una mayor diversidad de la dieta y mejorar la ingesta de nutrientes en las familias de pequeños campesinos (Mahesh Maske).

## El papel de las legumbres en la agricultura y su potencial para la intensificación sostenible

En lo que respecta a la producción, existe una gran brecha entre el potencial de las legumbres para hacer frente a los desafíos globales en materia de sostenibilidad y la capacidad actual para conseguirlo (Hakan Bahceci). En particular, se mencionó el problema del cambio climático: si bien representa un desafío, también ofrece al mismo tiempo oportunidades para las legumbres (Kadambot Siddique) debido, entre otras, a su papel en la reducción de las emisiones de carbono, a su huella hídrica relativamente baja, al uso de fertilizantes inorgánicos en su cultivo, y a su capacidad para adaptarse a las condiciones climáticas cambiantes (Cynthia Donovan). En este sentido, se hizo hincapié en la importancia de obtener los mapas de los genomas de las variedades de legumbres, ya que esto permitirá que las innovaciones den respuesta a retos como el cambio climático (Randy Duckworth). Además de considerar a las legumbres como "cultivos climáticamente inteligentes", también se debe valorar su contribución a los "suelos climáticamente inteligentes", su mayor resistencia al cambio climático, y su mejora de los servicios ecosistémicos (Dhanya Praveen). En concreto, se mencionó la capacidad de las legumbres para fijar nitrógeno (Aqleem Abbas, Said Zarouali, Lawal Musibau Olajire). En lo relativo a la intensificación sostenible de la agricultura, las legumbres se pueden cultivar con la única finalidad de fijar nitrógeno y enriquecer los suelos durante la primavera, especialmente en terrenos baldíos. Sin embargo, los campesinos suelen decantarse por la producción de cereales alternados con tierras en barbecho, ignorando de esta forma el cultivo de legumbres (Said Zarouali).

Que las legumbres no reciben una atención significativa también se refleja en la escasez de estadísticas: aún queda mucho por saber acerca de los lugares dónde se cultivan y las variedades sembradas (Sieg Snapp, Dorian Kalamvrezos Navarro). Sin embargo, se sabe que buena parte de las variedades producidas no proceden de una selección y redundan en un bajo rendimiento (Said Zarouali), y que normalmente se cultivan como componentes secundarios de sistemas productivos dominados por cereales. En consecuencia, se suelen ver desplazadas de su entorno óptimo de crecimiento y los investigadores les prestan menos atención. Se sabe cómo maximizar la productividad de las legumbres, pero este conocimiento aún no ha calado entre los agricultores (Kadambot Siddique); la información suele estar dispersa o se presenta en un formato o lenguaje de difícil comprensión (Hanna Weber).

Por tanto, para aumentar el cultivo y los rendimientos de las legumbres, es necesario un enfoque más participativo que involucre a los agricultores (Kadambot Siddique). Esto también supone un cambio de enfoque en la investigación de las legumbres, llevándola del laboratorio al terreno: en este sentido, resulta importante centrarse en soluciones viables que tengan en cuenta la escasez de recursos de los campesinos. Los agricultores deben incluirse en el proceso de investigación, también para aumentar la probabilidad de adoptar prácticas exitosas de forma generalizada. Por ejemplo, podría crearse un grupo de campesinos e investigadores que utilice las TIC para facilitar la recopilación, análisis e interpretación de datos, y la comunicación de los resultados a los agricultores. Sin embargo, este enfoque integral requeriría una reorientación sustancial de la I+D agrícola actual en lo que respecta a la escasez de recursos, desde reproducir recomendaciones sencillas y exhaustivas a afrontar las realidades de la adaptación local en diversos entornos socio-ecológicos (Kadambot Siddique, Elizabeth Mpofu). Además, adoptar un enfoque integral también supone integrar factores externos que afectan a la producción (Kadambot Siddique). Por ejemplo, se sugirió que el apoyo que recibe el sector de los cereales también debe proporcionarse al sector de las legumbres (Said Zarouali). Además, se debe considerar la disponibilidad de insumos y las oportunidades de mercado (Kadambot Siddique, Stella Kimambo, Lawal Musibau Olajire).

### Iniciativas de políticas en India

Algunos estados indios como Tamil Nadu, Andhra Pradesh, Telangana y Chhattisgarh han incluido a las legumbres en el Sistema de Distribución Pública (PDS, por sus siglas en inglés), que aporta productos alimenticios a las familias pobres a precios subvencionados. Sin embargo, para muchos estados, la distribución de legumbres a través del PDS sigue siendo un desafío. Ahora bien, estas subvenciones son muy importantes ya que los precios de las legumbres son muy volátiles, debido principalmente a un anuncio tardío del Precio Mínimo de Apoyo, que no incentiva un aumento de su producción. Además, una vez que las importaciones llegan al mercado, los precios empiezan a bajar (Priya Rampal).

## Fortalecer las cadenas de valor de las legumbres

Al reflexionar sobre la manera de fortalecer las cadenas de valor de las legumbres, se deben tener en cuenta diferentes modelos de producción agrícola; en particular, la agricultura de subsistencia en pequeña escala y la agricultura comercial (Stella Kimambo). Los participantes también identificaron el género como una dimensión a tener en cuenta para los pequeños campesinos: las mujeres controlan la producción y el intercambio de legumbres (Elizabeth Mpofu, Sieg Snapp). Por lo tanto, suelen estar más interesadas en saber cómo cultivarlas y procesarlas (Sieg Snapp).

Se sugirieron las siguientes medidas específicas para fortalecer las cadenas de valor de las legumbres:

- **Establecer una red eficaz de productores de legumbres** para planificar el desarrollo y la coordinación del sector, y forjar alianzas público-privadas. La red también serviría como punto de entrada para comerciantes e inversores. Es fundamental desarrollar la capacidad de sus miembros y fortalecer la capacidad de desarrollo de mercados del sector en su conjunto (Stella Kimambo).
- **Constituir asociaciones para los productos de legumbres** (Elizabeth Mpofu).
- **Facilitar y estimular el desarrollo de servicios agroindustriales para ayudar a los pequeños agricultores** a aumentar la producción y mejorar la calidad. Las alianzas con los servicios agroindustriales serán esenciales para facilitar el acceso a unidades móviles, a la mecanización, embalajes de plástico ("hermetic cocoons"), a silos y a trilladoras (Stella Kimambo).
- **Mejorar la distribución de insumos vinculada al acceso a la financiación** para los campesinos (Stella Kimambo).
- **Mejorar la calidad, disponibilidad y accesibilidad de las semillas** centrándose en las variedades apropiadas seleccionadas por los agricultores para la producción local de semillas de calidad (Mahesh Maske, Cynthia Donovan, Vicky Morrone, Elizabeth Mpofu, Lal Manavado y Stella Kimambo), impartiendo cursos sobre la producción y multiplicación de semillas, desarrollando bancos comunitarios de semillas, y organizando ferias comunitarias de semillas (Elizabeth Mpofu). La inversión y las asociaciones público-privadas en materia de desarrollo, producción local y distribución de variedades de mayor rendimiento son especialmente cruciales (Stella Kimambo).
- **Fomentar el desarrollo y suministro de equipos para la producción y el procesamiento de leguminosas** (Elizabeth Mpofu), como máquinas de procesamiento de legumbres de bajo coste (Mahesh Maske).
- **Construir depósitos de almacenamiento y desarrollar la organización logística.** Las unidades de almacenamiento se podrían conectar a plataformas comerciales estructuradas y utilizarse como reservas para el suministro de grandes pedidos o como garantía para el intercambio de productos agrícolas (Stella Kimambo).
- **Controlar el papel de los intermediarios** para que los precios sean más beneficiosos para los consumidores y los productores (Lawal Musibau Olajire). En particular, los procesadores de alimentos deben evitar a los intermediarios y comprar sus productos alimentarios directamente a los productores (Salvador Peña).
- **Añadir valor a las leguminosas** (Lawal Musibau Olajire) y colaborar con el sector de la alimentación y la nutrición para desarrollar productos, organizar ferias alimentarias y promover recetas con legumbres (Elizabeth Mpofu).



**Author unknown.** (sin fecha). Indigenous pulses grower farmers from Samtskhe-Javakheti region, Georgia (disponible en [http://www.fao.org/fsnforum/sites/default/files/discussions/contributions/pulses%20grower%20farmers%20from%20Samtskhe-Javakheti%20Region%2C%20Georgia%20October%202016\\_1.pdf](http://www.fao.org/fsnforum/sites/default/files/discussions/contributions/pulses%20grower%20farmers%20from%20Samtskhe-Javakheti%20Region%2C%20Georgia%20October%202016_1.pdf)).

**Biological Farming Association Elkana.** 2016. Recovery and conservation of pulses in Georgia. Presentation on the World Food Day and International Year of Pulses in Georgia, Tbilisi, 20 October 2016 (disponible en [http://www.fao.org/fsnforum/sites/default/files/files/133\\_pulses2/PresentationElkanaWorldFoodDay\\_Tbilisi.pdf](http://www.fao.org/fsnforum/sites/default/files/files/133_pulses2/PresentationElkanaWorldFoodDay_Tbilisi.pdf)).

**FAO.** 2006. Participatory varietal selection: improved chickpea yield (disponible en <http://teca.fao.org/technology/participatory-varietal-selection-improved-chickpea-yield>).

**FAO.** 2011. Labour saving technologies and practices: manual and motorized cleaning of grains and pulses (disponible en <http://teca.fao.org/technology/labour-saving-technologies-and-practices-manual-and-motorised-cleaning-grains-and-pulses>).

**FAO.** 2012. Using eucalyptus leaves to preserve maize and bean seed, 15 October 2012 (disponible en <http://teca.fao.org/read/7639>).

**FAO.** 2012. Using residual soil moisture after monsoon rice crop for Mung Bean production in drought prone areas, Bangladesh (disponible en <http://teca.fao.org/technology/using-residual-soil-moisture-after-monsoon-rice-crop-mung-bean-production-drought-prone>).

**FAO.** 2016. The State of Food and Agriculture 2016 (disponible en [http://www.fao.org/publications/sofa/sofa2016/en/?utm\\_source=newsletter&utm\\_medium=social+media&utm\\_campaign=faofsnforum](http://www.fao.org/publications/sofa/sofa2016/en/?utm_source=newsletter&utm_medium=social+media&utm_campaign=faofsnforum)).

**FAO.** 2016. Green manufacturing in sugarcane production for soil improvement and water efficiency, Tammil Nadu, India (disponible en <http://teca.fao.org/technology/green-manuring-sugarcane-production-soil-improvement-and-water-efficiency-tamil-nadu>).

**Global Panel on Agriculture and Food Systems for Nutrition.** 2016. Foresight report on food systems and diets (disponible en <http://glopan.org/news/foresight-report-food-systems-and-diets>).

**Global Pulse Confederation.** 2016. 10-Year Research Strategy for Pulse Crops (disponible en [http://iyp2016.org/index.php?option=com\\_content&view=article&id=275](http://iyp2016.org/index.php?option=com_content&view=article&id=275)).

**Global Pulse Confederation.** 2016. Pulses: A proven aid to weight management (disponible en <http://pulses.org/component/rsfiles/download?path=resources%252Ffactsheets%252FPulse%2BNutrition%2BGuide.pdf>).

**Global Pulse Confederation.** 2016. How will mapping pulse genomes help feed a global need? [Website] (disponible en <http://iyp2016.org/resources/mapping-pulse-genomes>).

**McGill University.** 2016. The Pulse Innovation Platform [Website] (disponible en <https://www.mcgill.ca/desautels/mcche/research/pip/what-pip>).

**McGill Centre for the Convergence of Health and Economics.** 2014. (disponible en <http://www.fao.org/fsnforum/sites/default/files/discussions/contributions/PIP.pdf>).

**Michigan State University.** 2016. MASFRIJOL – Project Overview [Website] (disponible en [http://legumelab.msu.edu/associated\\_projects/masfrijol](http://legumelab.msu.edu/associated_projects/masfrijol)).

**Murrell, D.** 2016. Global Research and Funding Survey on Pulse Productivity and Sustainability. Prepared for the Productivity and Sustainability Committee of the International Year of Pulses 2016 (disponible en <http://iyp2016.org/resources/technical-reports/124-pulses-global-research-and-funding-survey/file>).

**Olajire, L.M.** 2012. Research work (disponible en <http://www.fao.org/fsnforum/sites/default/files/discussions/contributions/My%20research%20findings%20on%20legumes%20till%20date.pdf>).

**Steele, P.E.** 2011. Southern Africa Region – Legumes and Pulses: Appraisal of the Prospects and Requirements for Improved Food Industry Value Addition and Technical Efficiency of the Regional Food Legumes Industry. Rome, FAO (unpublished) (disponible en <http://www.fao.org/fsnforum/sites/default/files/discussions/contributions/FoodLegumesSouthernAfricaReportVersionModExAGSJune16.docx>).

## ANEXO: Recetas

### Parippu pradhaman (kheer de soja verde) (Dhanya Praveen)

#### INGREDIENTES

200 g de *cherupayar parippu/moong dal* (frijoles partidos con soja verde)

400 g de panela (*sharkara*)

1 cucharadita colmada de mantequilla clarificada

1-1.5 tazas de leche de coco espesa

3-4 tazas de leche de coco poco espesa

Aderezo con especias:

1 trozo pequeño de jengibre seco/*chukku*, ligeramente molido

10-15 semillas de cardamomo

Media cucharadita de comino

#### Aderezo

1 cucharadita de pasas

Anacardos

1 puñado de trozos de coco cortados en rodajas finas

1 cucharadita de mantequilla clarificada

#### ELABORACIÓN

- Caliente en una olla a presión la mantequilla clarificada. Tueste ligeramente la soja verde y vierta 3-4 tazas de leche de coco poco espesa en la olla. Cierre la olla a presión y mantenga el calor hasta que la escuche silbar entre 5 y 6 veces.
- Mientras tanto, ponga la panela en una cacerola honda, añada media taza o una taza de agua y caliente hasta que se derrita. Cuando hierve, la espuma salta, así que tenga cuidado; una vez hervida, cocine a fuego lento y apague el fuego. Deje que se enfríe ligeramente y luego pase la mezcla por un colador metálico para eliminar las impurezas. Si está muy seguro de que la panela está limpia, simplemente derrítala en media taza de agua y resérvela.
- Abra la olla y triture ligeramente la soja verde, añada la panela fundida y mezcle bien. Lleve a ebullición y cocine a fuego lento durante 20-30 minutos, removiendo continuamente y teniendo cuidado de que no se pegue. La panela derretida se reducirá a la mitad. Mientras que esta mezcla se está cocinando a fuego lento, tueste en seco el cardamomo, el comino y el jengibre seco.
- Corte los trozos de coco en rodajas finas. Muela las especias tostadas en seco. Vierta la leche de coco espesa en la olla, pero no deje que hierva, ya que podría cuajar. Una vez que empiece a hervir, apague el fuego y añada las especias.

Por último, caliente una cucharadita de mantequilla clarificada en otra sartén y fría las rodajas de coco hasta que estén ligeramente doradas, posteriormente incorpore los anacardos y las pasas. Espolvoree esta mezcla sobre el kheer.

### Brownies veganos de frijoles (Sarah Najera)

#### INGREDIENTES

2 tazas de frijoles (habichuelas rojas o frijoles negros, de lata o recién hechos)

2 cucharadas de semillas de lino

4 cucharadas de agua hervida

1/2 taza de mantequilla de cacahuete

1/4 taza de cacao sin azúcar

1/2 taza de avena (en copos o en polvo, ambos dan buen resultado)

2/3 taza de azúcar de coco

1/4 taza de aceite de coco

1 cucharadita de extracto de vainilla

1 cucharadita de levadura en polvo

Una pizca de sal

\* Si la masa queda demasiado seca añada 1/4 taza de agua con la que haya cocido los frijoles

#### Cobertura (opcional)

1/3 taza de chocolate sin azúcar, troceado

1/4 taza de leche de almendras

1/2 cucharadita de margarina

1 cucharada de azúcar glas

#### ELABORACIÓN

- Precaliente el horno a 350°C y ... ¡que empiece la magia!
- Mezcle las semillas de lino y el agua, y reserve.
- Para este paso, se recomienda utilizar un robot de cocina para conseguir una masa más cremosa.
- Mezcle todos los ingredientes: frijoles, mantequilla de cacahuete, cacao en polvo, avena, azúcar de coco, aceite de coco, vainilla, levadura en polvo y sal.
- Mezcle hasta conseguir una consistencia suave y cremosa (si su robot de cocina es demasiado pequeño, asegúrese de mezclar los ingredientes en tandas manteniendo la misma proporción).
- Añada la mezcla de semillas de lino a la masa.
- Encienda de nuevo el robot de cocina hasta que todo esté bien mezclado.
- Engrase un molde unos 20cm de diámetro y vierta la masa.
- Hornee unos 15-20 minutos hasta que la masa cuaje.

Instrucciones opcionales para el glaseado:

- Mezcle todos los ingredientes: chocolate, leche de almendras, margarina y azúcar glas.
- Caliente la mezcla en el microondas durante 40 segundos, parando cada 10 segundos para remover la mezcla. (Si lo prefiere, puede derretir el chocolate y la mantequilla al baño maría, y luego añadir el resto de ingredientes).
- Cubra su brownie de frijoles con la cobertura de chocolate.

## Cevichochos [\(Sarah Najera\)](#)

El ceviche de chochos (*cevichochos*) es un plato típico de las tierras andinas ecuatorianas. Este plato se puede degustar en parques o restaurantes, y los lugareños lo consumen como un aperitivo o plato principal a la hora del almuerzo. El nombre *cevichochos* surge de unir el término *cevi* (ceviche) con el relativo a su principal ingrediente, el *chocho* (término con el que se conoce al altramuz andino en la región).

El plato se elabora con zumo de limón, tomates, cebollas y cilantro. Una vez preparado, se puede acompañar con *chiffles* (plátanos fritos), tostado o *chulpi* (maíz frito), aguacate y/o *aji* (salsa picante).

### INGREDIENTES

1,5 tazas de chochos (con piel, ya que contiene todos los minerales importantes)

2 tomates medianos: uno cortado en dados, el otro troceado para salsa

Zumo de 6-8 limones

1 cebolla roja mediana, cortada en rodajas finas

1/3 taza de cilantro, picado

1 cucharadita de aceite de oliva

1 taza de agua hervida

1 cucharada de sal

Sal y pimienta para condimentar

### ELABORACIÓN

- Lave bien los chochos y resérvelos.
- Mezcle las cebollas, el agua hervida y la sal; reserve durante al menos 10 minutos. Este proceso eliminará el intenso sabor a cebolla.
- En una licuadora, licúe un tomate y el zumo de tres limones hasta que la mezcla tenga una consistencia jugosa.
- Cuele las cebollas y lávelas a fondo.
- En un tazón separado, mezcle el zumo de limón restante, el zumo de tomate, los tomates picados, las cebollas, el aceite de oliva, el cilantro y los chochos.
- Añada sal y pimienta al gusto. Introduzca la mezcla en la nevera o déjela en un lugar fresco durante 15 minutos
- Puede acompañar este plato con *chulpi*, tostado, *chiffles*, aguacate y/o *aji*.

## Tsertsvi shechamandi (plato con habas) [\(Mariam Jorjadze\)](#)

### INGREDIENTES

0.5 kg de habas

4 cebollas

5-6 dientes de ajo

250 g de aceite

100 g de cilantro

100 g de perejil

Sal y pimienta negra al gusto

### ELABORACIÓN

Lave las habas y póngalas en remojo en una cazuela tapada con agua fría durante 5-6 horas. Aclare. Añada agua suficiente para cubrir las habas y lleve a ebullición. Cuando las habas estén bien cocidas, retire la cazuela del fuego y aclare, dejándolas ligeramente húmedas con líquido.

Mientras tanto, fría la cebolla y los dientes de ajo bien picados en aceite e incorpore a la masa de habas de la cazuela. Añada el cilantro y el perejil bien picados, sazone con pimienta negra y sal, y mezcle todo.

## Mukhudos katleti (chuleta de garbanzos) [\(Mariam Jorjadze\)](#)

### INGREDIENTES

1 kg de garbanzos

3 cebollas

4 dientes de ajo

250 g de harina de trigo

500 g de aceite

50 g de cilantro

50 g de perejil

1 cucharadita de albahaca seca

Sal y pimienta negra al gusto

### ELABORACIÓN

Lave los garbanzos, y cúbralos con suficiente agua fría. Déjelos en remojo en una cazuela tapada durante 4-5 horas. Cuando los garbanzos hayan absorbido toda el agua, muélalos en una picadora con el cilantro, el perejil, las cebollas y los dientes de ajo. Añada albahaca seca y 100 g de harina de trigo, mezcle todos los ingredientes cuidadosamente a mano y sazone la masa con pimienta negra y sal. A continuación, amase pequeñas bolas y deles forma de chuletas, rebócelas en harina de trigo y fríalas en una sartén con aceite. Una vez que se dore su superficie inferior, deles la vuelta y fría el otro lado hasta que quede dorado. Puede añadir cebollas en rodajas entre las chuletas a base garbanzos.



## Tsulispiras shechamandi (plato con almortas) (Mariam Jorjadze)

---

### INGREDIENTES

0,5 kg de almortas  
200 g de nueces  
100 g de ciruelas o de jugo deshidratado de mirobálano  
(rollo de fruta deshidratada "fruit leather")  
1 cucharadita de fenogreco azul molido  
1 g de caléndula molida  
Sal al gusto

### ELABORACIÓN

Lave las almortas, cúbralas con suficiente agua fría y lleve a ebullición. Mientras tanto, muele las nueces y añada un poco de agua de la cazuela en la que está cociendo las almortas para disolverlas. Cuando las almortas estén bien cocidas, añada la masa de nueces, las ciruelas bien picadas o el jugo deshidratado de mirobálano (*fruit leather*), el fenogreco azul molido y la caléndula molida. Mezcle bien y sazone con sal a su gusto. Lleve a la masa a ebullición antes de retirar del fuego. El plato terminado debe quedar ligeramente caldoso.

## Ospis shechamandi (plato con lentejas) (Mariam Jorjadze)

---

### INGREDIENTES

1 kg de lentejas  
5 cebollas  
5-6 dientes de ajo  
200 g de aceite  
50 g de cilantro  
50 g de perejil  
20 g de eneldo  
2 hojas de azafrán  
Sal y pimienta negra o guindilla al gusto

### ELABORACIÓN

Lave las lentejas, vierta suficiente agua fría para cubrirlas y lleve a ebullición. Mientras tanto, fría 3 cebollas bien picadas y los dientes de ajo en aceite. Incorpore a la cazuela con las lentejas. Cuando éstas estén bien cocidas, añada también cilantro, perejil y eneldo bien picados. Sazone con pimienta negra o guindilla bien picada y sal al gusto. Lleve a ebullición antes de retirar del fuego. Por último, añada las 2 cebollas restantes (cortadas en rodajas) al plato caliente y mezcle bien. El plato terminado debe quedar ligeramente caldoso.

**PARA UNIRSE AL FORO FSN** • Visite [www.fao.org/fsnforum/es](http://www.fao.org/fsnforum/es) o contacte con [fsn-moderator@fao.org](mailto:fsn-moderator@fao.org)

**DESCARGO DE RESPONSABILIDAD** • Las denominaciones empleadas en este producto informativo y la forma en que aparecen presentados los datos que contiene no implican, por parte de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), juicio alguno sobre la condición jurídica o nivel de desarrollo de países, territorios, ciudades o zonas, o de sus autoridades, ni respecto de la delimitación de sus fronteras o límites. La mención de empresas o productos de fabricantes en particular, estén o no patentados, no implica que la FAO los apruebe o recomiende de preferencia a otros de naturaleza similar que no se mencionan. Las opiniones expresadas en esta publicación son las de su(s) autor(es), y no reflejan necesariamente los puntos de vista de la FAO. El término "países" que figura en el texto se refiere indistintamente a países, territorios o zonas.