Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura

Legumbres

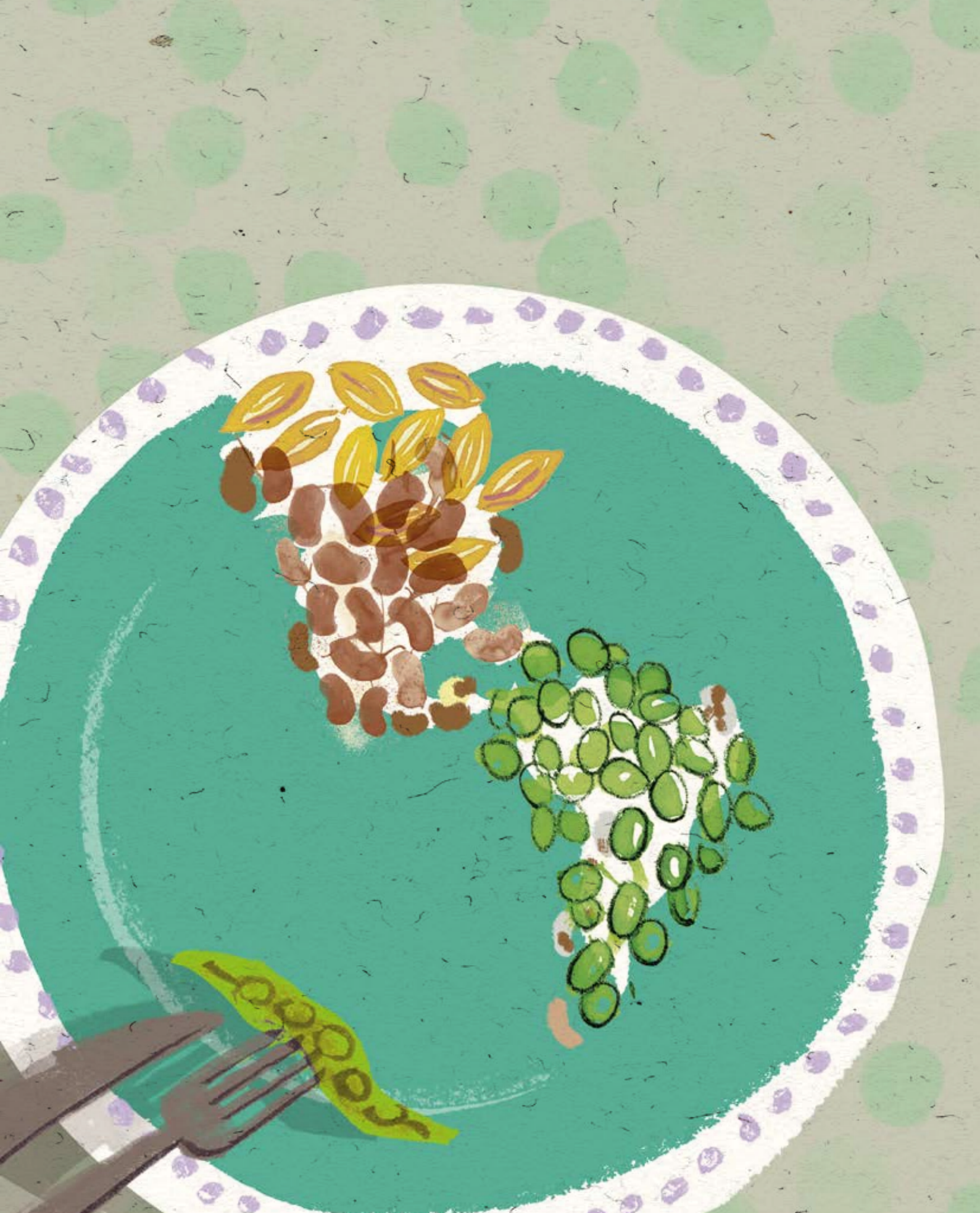
SEMILLAS NUTRITIVAS PARA UN FUTURO SOSTENIBLE

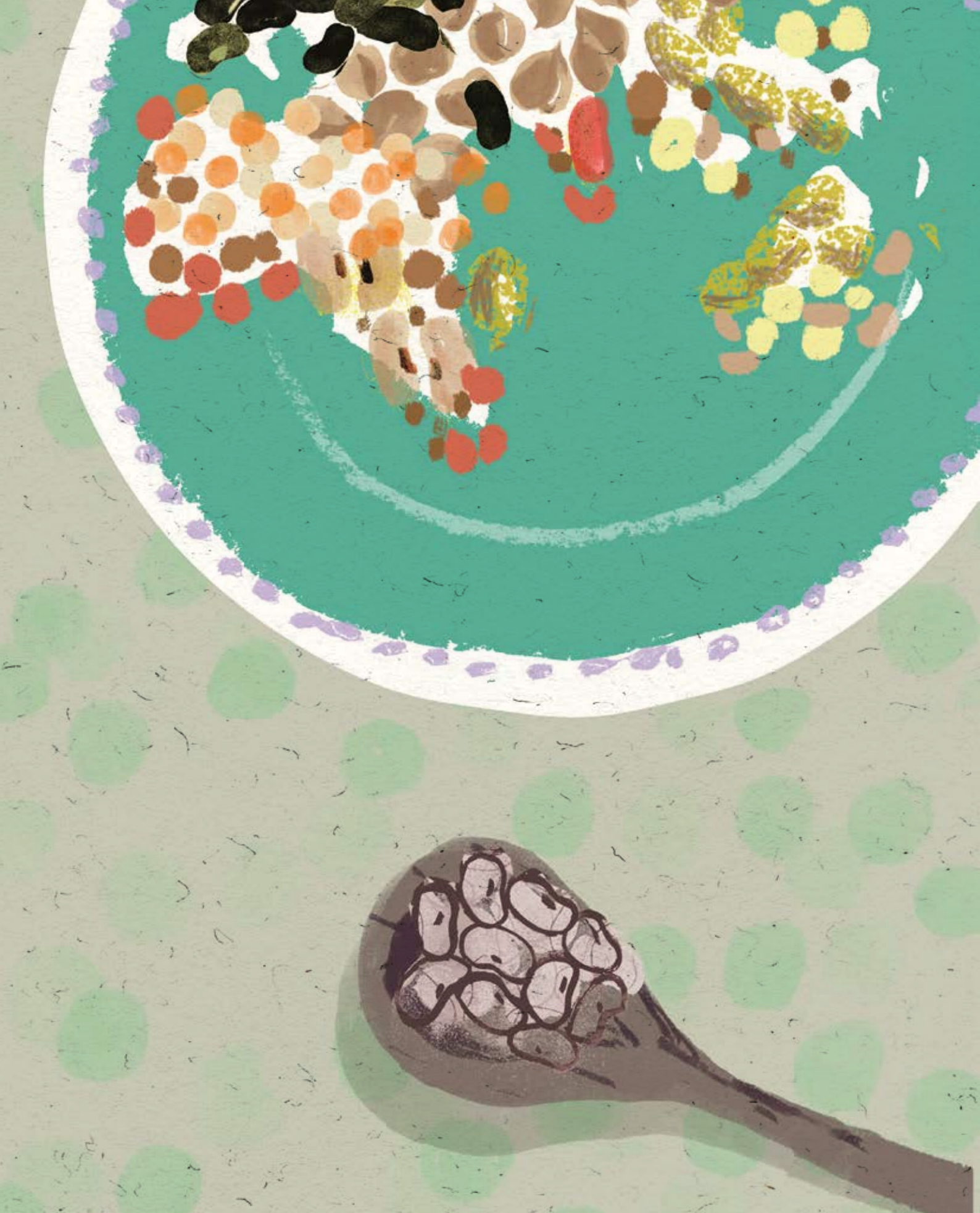
2016
AÑO INTERNACIONAL DE LAS LEGUMBRES

UN VIAJE POR TODAS LAS REGIONES DEL PLANETA

BRASIL•CHINA•ESPAÑA•INDIA•MARRUECOS•MÉXICO•PAKISTÁN•TANZANIA•TURQUÍA•USA

Y LAS RECETAS DE ALGUNOS DE LOS CHEFS MÁS PRESTIGIOSOS DEL MUNDO





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 este producto informativo son las de su(s) autor(es), y no reflejan necesariamente los puntos de vista o políticas de la FAO.

ISBN 978-92-5-309463-9

© FAO, 2016

La FAO fomenta el uso, la reproducción y la difusión del material contenido en este producto informativo. Salvo que se indique lo contrario, se podrá copiar, descargar e imprimir el material con fines de estudio privado, investigación y docencia, o para su uso en productos o servicios no comerciales, siempre que se reconozca de forma adecuada a la FAO como la fuente y titular de los derechos de autor y que ello no implique en modo alguno que la FAO aprueba los puntos de vista, productos o servicios de los usuarios.

Todas las solicitudes relativas a la traducción y los derechos de adaptación así como a la reventa y otros derechos de uso comercial deberán dirigirse a **copyright@fao.org**.

Los productos de información de la FAO están disponibles en el sitio web de la Organización (**www.fao.org/publications**) y pueden adquirirse mediante solicitud por correo electrónico a **publications-sales@fao.org**.

Legumbres

SEMILLAS NUTRITIVAS PARA UN FUTURO SOSTENIBLE

Agradecimientos

Legumbres,
semillas nutritivas para un futuro sostenible

HA SIDO ELABORADO POR
EL DEPARTAMENTO DE COMUNICACIÓN CORPORATIVA DE LA FAO

La publicación ha sido dirigida por **Pedro Javaloyes.** La coordinación del libro la ha realizado **Síle O'Broin**. **Rubén Bruque** ha sido el Director de Arte y ha contado con la colaboración de **Fabrizio Puzzilli** y **Monica Umena** en la versión inglesa e **Isla Gráfica** en la francesa. **Sherri Dougherty** organizó las sesiones de fotos y vídeos. **Santi Mayor Farguell** produjo la versión en vídeo del libro.

La edición de la publicación inglesa corrió a cargo de **Síle O'Broin** y **Lisa R. Tucci** **Hamza Bahri** realizó la edición francesa mientras que la española la hizo **María Salas.** **Eleonora Boni** coordinó la traducción de esta publicación al inglés, español, francés, árabe, chino y ruso.

Agradecemos a varios expertos de la FAO por sus contribuciones técnicas: **Teodoro Calles** proporcionó información sobre los aspectos agrícolas de las legumbres. **U. Ruth Charrondiere, Fernanda Grande, Maria Xipsiti** y **Chiara Deligia** aportaron la tabla nutricional de los diferentes tipos de legumbres. **Salar Tayyib** y su equipo de datos de balance de alimentos de la División de Estadísticas, **Luigi Castaldi** y **Rachele Brivio**, en particular, nos facilitaron los datos estadísticos para las infografías publicadas en diferentes capítulos del libro.

Los colaboradores que han escrito y realizado las fotografias, ilustraciones e infografías del libro, aparecen mencionados al final de la publicación.

Todos los contenidos de esta publicación se pueden encontrar en la página web de la FAO del Año Internacional de las Legumbres.
www.fao.org/pulses-2016

SUMARIO

1234

PARTE 1
¿QUÉ SON LAS LEGUMBRES?

Presencia y potencia de las legumbres
PÁGINA 12

¿Qué entendemos por legumbres?
PÁGINA 13

Los principales géneros
PÁGINA 14

PARTE 2
CUIDA Y COCINA TUS LEGUMBRES

A tener en cuenta
PÁGINA 28

Condimentos
PÁGINA 29

Cocción
PÁGINA 30

Instrumentos
PÁGINA 31

PARTE 3
SUS CINCO BENEFICIOS EN

La nutrición
PÁGINA 35

La salud
PÁGINA 38

El cambio climático
PÁGINA 39

La biodiversidad
PÁGINA 40

La seguridad alimentaria
PÁGINA 41

PARTE 4
¿CÓMO SE CULTIVAN?

Un huerto doméstico
PÁGINA 44

Lo que deberías saber sobre las legumbres
PÁGINA 46

Las legumbres en el mundo
PÁGINA 50

Los mayores productores del mundo
PÁGINA 52

Mayores exportadores e importadores
PÁGINA 54

SUMARIO

5

PARTE 5

VIAJE AL MUNDO DE LAS LEGUMBRES

1. EUROPA
Fotografías ***Samuel Aranda***
PÁGINA 58

2. AMÉRICA DEL SUR
Fotografías ***Giuseppe Bizzarri***
PÁGINA 74

3. AMÉRICA CENTRAL Y CARIBE
Fotografías ***Adam Wiseman***
PÁGINA 86

4. AMÉRICA DEL NORTE
Fotografías ***Bejamin Rasmussen***
PÁGINA 98

5. NORTE DE ÁFRICA
Fotografías ***Alan Keohane***
PÁGINA 110

6. ÁFRICA CENTRAL Y OCCIDENTAL
Fotografías ***Jane Hahn***
PÁGINA 122

7. ÁFRICA ORIENTAL Y DEL SUR
Fotografías ***Paul Joynson Hicks***
PÁGINA 130

8. ASIA OCCIDENTAL/ EUROPA ORIENTAL
Fotografías ***Samuel Aranda***
PÁGINA 142

9. SUR Y SURESTE ASIATICO
Fotografías ***Asif Hassan*** *(Pakistán),* ***Atul Loke*** *(India)*
PÁGINA 154

10. ASIA ORIENTAL Y PACÍFICO
Fotografías ***Justin Jin***
PÁGINA 176

1

2

6

7

3

4

5

8

9

10

SUMARIO

PARTE 5
VIAJE AL MUNDO DE LAS LEGUMBRES

5 Recetas

1. ESPAÑA
CHEF ABRAHAM GARCÍA
PÁG.64
- Pulpo "a feira" sobre garbanzos fritos.
- Potaje de garbanzos y bacalao.
- Mejillones sobre verdinas con vinagreta de melocotón y chile.
- Vieiras con lentejas y sobrasada balear.

2. BRASIL
CHEF HELENA RIZZO
PÁG.80
- Farofa de los campos con los granos de *guandú*.
- Sopa de frijoles negros al estilo de mi casa.
- Frijol *caupí* con almejas y setas.

3. MÉXICO
CHEF MUÑOZ ZURITA
PÁG.92
- Frijoles refritos.
- *Takgswayajun*.
- Frijol colado.

4. ESTADOS UNIDOS
CHEF RON PICKARSKI
PÁG.104
- *Humma-Nusha* mediterráneo.
- Picadillo cubano con frijoles negros.
- Rebanada de alubia blanca polenta.

5. MARRUECOS
CHEF MOHA FEDAL
PÁG.116
- *Korain*.
- *Hummus*.
- *Harira*.

6. TANZANIA
CHEF VERONICA JACKSON
PÁG.136
- *Maharagwe ya nazi* (frijoles en leche de coco).
- *Makande* (estofado de maíz y frijol).
- *Maharagwe*.

7. TURQUÍA
CHEF DIDEM SENOL
PÁG.148
- Hamburguesas de lentejas rojas.
- Hummus tibio.
- Haba aplastada.

8. INDIA
CHEF SANJEEV KAPOOR
PÁG.164
- *Qaabooli*.
- *Madgane*.
- *Teen Dal Ke Dahi Bhalle*.

9. PAKISTÁN
CHEF ZUBAIDA TARIQ
PÁG.170
- Espinacas con lentejas blancas.
- Lentejas amarillas con soja.
- Lentejas *punjmel*.

10. CHINA
CHEF SHE ZENGTAI
PÁG.182
- Trino de frijol.
- Habas *lily* anchas.
- Pudin de guisantes amarillos.

Chefs

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

PRÓLOGO

Semillas nutritivas para un futuro sostenible

Hoy en día nuestro mundo afronta un difícil reto: garantizar la seguridad alimentaria al tiempo que provee una alimentación equilibrada para todos los habitantes del planeta. Las cifras son sobrecogedoras: alrededor de 800 millones de personas sufren de hambre crónica y unos 2.000 millones viven con carencias de uno o más micronutrientes. Paradójicamente, al mismo tiempo, más de 500 millones de habitantes del planeta padecen de obesidad.

Superar el hambre y la malnutrición en el siglo XXI significa aumentar tanto la cantidad como la calidad de los alimentos y simultáneamente asegurarnos de producir alimentos de manera sostenible, con eficacia y seguridad. En septiembre de 2015, los líderes mundiales aprobaron la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, un plan de acción en favor de las personas, el planeta y la prosperidad. El documento define una lista de Objetivos de Desarrollo Sostenibles dirigidos a erradicar el hambre y la malnutrición, así como la pobreza extrema, además de hacer frente al cambio climático, entre otros objetivos.

El Año Internacional de las Legumbres contribuye al lanzamiento de la Agenda en la medida en la que, a través de este alimento, la FAO desea promover acciones que contribuyan a acabar con el hambre y proteger al medio ambiente, al planeta y a sus habitantes.

Las legumbres han sido parte esencial de la alimentación humana desde hace siglos. Sin embargo, su valor nutricional, en general, no es reconocido y con frecuencia su consumo no se valora lo suficiente. Esta falta de reconocimiento es inmerecida, puesto que las legumbres desempeñan una función crucial en la alimentación saludable, en la producción sostenible de alimentos y, sobre todo, en la seguridad alimentaria.

El presente volumen, *Legumbres: semillas nutritivas para un futuro sostenible*, subraya los beneficios que aportan estas semillas relativamente desconocidas. Dado que las legumbres se presentan en miles de variedades, sería imposible enumerarlas todas; por consiguiente, el libro se centra en las principales familias de legumbres para darle al lector una visión general. La obra ilustra las cinco maneras fundamentales en las que las legumbres contribuyen a la seguridad alimentaria, a la nutrición, a la salud, a combatir el cambio climático y a favorecer la biodiversidad, además

de una visión de conjunto sobre la producción y el comercio de las legumbres en todo el mundo.

Asimismo, lleva al lector a un viaje alrededor del planeta para demostrar la importancia que tienen las legumbres, desde una perspectiva tanto histórica como cultural, reflejándose en las diferentes cocinas del mundo. Quisiera agradecer a los diez chefs que han compartido con nosotros sus recetas elaboradas con legumbres. Esperamos que estas recetas animen a lectores de todo el mundo a incluir más legumbres en su alimentación semanal.

Durante todo el Año Internacional de las Legumbres, seguiremos realizando acciones con el objetivo de reunir a un amplio espectro de agentes provenientes de distintos sectores, a fin de mejorar el conocimiento acerca de la producción y el consumo de las legumbres en todo el mundo.

Nuestra intención es crear sinergias entre todas las partes interesadas, así como establecer los cimientos para proyectos dirigidos a ampliar la función de las legumbres en la producción sostenible de alimentos.

La FAO está difundiendo información sobre las legumbres tanto en medios impresos como audiovisuales, además de albergar actos nacionales, regionales y mundiales. Mediante estos diálogos regionales y campañas mundiales de sensibilización, buscamos estimular los debates y el intercambio de información entre la sociedad civil, los agricultores, el sector privado, los representantes gubernamentales y los encargados de formular políticas.

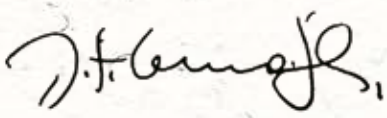
Nuestro grupo de expertos en nutrición ya está compilando una base de datos de composición de alimentos sobre las legumbres como parte de la Base de datos analíticos FAO/INFOODS de composición de los alimentos que provee datos sobre las legumbres, su biodiversidad, así como su relación con la agricultura y elaboración.

En este año se celebra el comienzo de las acciones por convertir a las legumbres en un alimento esencial para el hogar para las personas y países que quizás no conozcan sus increíbles propiedades. Al mismo tiempo, hemos logrado buenos avances para la consecución de nuestro objetivo de lograr que las legumbres enriquezcan la tierra y den sustento a poblaciones enteras. Estos superalimentos han aportado energía a las personas desde que comenzaron a elaborarse registros históricos y mucho tiempo antes.

Aún queda mucho por hacer para acabar con el hambre en el mundo, así como para brindar seguridad alimentaria y nutrición a una creciente población mundial, que se espera alcance los 9.000 millones de personas en 2050.

Una oportunidad concreta, promisoria, sostenible y rentable se encuentra dentro de las semillas más diminutas halladas en una infinidad de plantas. Con ellas podemos lograr, sin duda, un futuro más sostenible.

José Graziano da Silva
Director General



Parte 1

¿Qué son las legumbres

Presencia y potencia de las legumbres

Las legumbres son antiguas, muy antiguas. Más un axioma alimentario que una familia vegetal. Existen desde hace millones de años y su domesticación podría ser más antigua que la del maíz. Están extendidas por todo el planeta –excluyendo los polos y los desiertos estériles–, incluyendo regiones con climatologías extremas de calor y frío. Representan la principal fuente de proteínas vegetales en muchos países, a diferencia de otras plantas mejoran con sus propiedades la tierra en la que se cultivan y su versatilidad gastronómica ha dado lugar a un sinfín de recetas deliciosas en cualquier continente. Su amplia implantación geográfica, sus completas cualidades nutricionales, unas necesidades hídricas que suelen estar localizadas al inicio de su crecimiento, la singular capacidad de aportar nitrógeno a su tierra de cultivo y la posibilidad de conservarse en seco similar a la de los cereales, convierten a las legumbres en un enemigo implacable contra el hambre y la desnutrición a nivel planetario, en un verdadero superalimento de futuro.

La calidad del aire, el acceso a fuentes de agua potable limpias y una alimentación completa son los mayores desafíos de la humanidad para su persistencia en el largo plazo. Las legumbres secas, sin menoscabo de su combinación con otros alimentos fundamentales, son un pilar clave para propiciar el éxito del último reto, favoreciendo asimismo los dos anteriores. Además de tratarse de productos con una enorme diversidad nutricional y sápida, sus características únicas le confieren un lugar de privilegio en la agricultura sostenible. Por otro lado, los esfuerzos científicos con proyectos de biofortificación de estas plantas para incorporar un mayor número de micronutrientes en ellas y elevar su resistencia a enfermedades e inclemencias climatológicas han dado excelentes resultados con ciertas legumbres clave, abriendo un horizonte continuo de posibilidades agrícolas y alimentarias que hasta hace no mucho eran propias de la ciencia ficción.

Por si fuera poco, desde una perspectiva cultural las legumbres secas nos hablan de viaje, globalización y encuentro. La transmisión del acervo leguminoso domesticado ha sido un nexo de comunicación construido con millones de millones de bocados desde tiempos remotos sin distinción de sexos, razas, religiones o culturas. Si la necesidad de alimentos es un igualador notable para todos y cada uno de los humanos, la extraordinaria propagación universal de las legumbres es un poderoso lenguaje vehicular para las naciones. Las legumbres de Asia están en África y viceversa; las africanas en América y las de este otro continente en Europa o en Oceanía. La conexión leguminosa ha sido heterogénea, sin duda, si bien constante y total, carente de peros, respaldada por unos valores prácticos indiscutibles que a cualquier estado o cultura favorecen.

Cuando llegue el momento de cruzar la última frontera y la humanidad mire hacia a las estrellas, no cabrá duda que las semillas de las legumbres acompañarán al hombre allá a donde se encamine.

¿Qué entendemos por legumbres?

Las legumbres pertenecen a la familia vegetal *Fabaceae* o *Leguminosae*, el tercer grupo de plantas más numeroso del planeta, de distribución global y cuyo origen se presume hace alrededor de 90 millones de años, con un proceso de diversificación que habría comenzado en el Terciario temprano. Entre sus características más notables, las leguminosas tienen capacidad de fijación biológica del nitrógeno, un hito natural que habría tenido y tiene gran relevancia en el enriquecimiento productivo de los suelos.

Se consideran legumbres secas a las semillas deshidratadas comestibles de leguminosas que producen de una a doce granas de diferente tamaño, forma y color dentro de una vaina, ya sea para uso alimentario humano o como forraje animal. Aunque taxonómicamente es correcto asociar los guisantes frescos, las judías verdes, la soja o la alfalfa dentro de esta familia vegetal, la FAO incluye estos últimos entre los vegetales y hortalizas, de la misma forma que tampoco utiliza esta denominación para las semillas cuyo objetivo es la producción de biocombustible.

Las legumbres se consumen en todo el planeta, empleándose en guisos, harinas, purés, guarniciones, aperitivos o postres. Son una fuente rica de proteínas y aminoácidos esenciales que sirve de complemento perfecto a los cereales. Aportan una cantidad importante de hidratos de carbono y micronutrientes, así como fibra alimentaria de calidad. Su bajo contenido en grasas y la interacción de sus esteroles se ha demostrado eficaz para mantener niveles bajos de colesterol LDL y reducir la presión arterial. Se trata de productos que han acompañado al ser humano en su desarrollo agropecuario desde la prehistoria y se cuentan entre las primeras plantas domesticadas del globo. La familia *Fabaceae* suma más de 20.000 especies y supera los 700 géneros, de los cuales solo una parte es considerada dentro del grupo alimentario de las legumbres, como son las categorías *Cicer, Cajanus Faba, Lens* o *Phaseolus*. Algunas legumbres son ampliamente conocidas, mientras que otras solo tienen influencia en ciertas áreas geográficas concretas.

¿Qué considera la FAO como legumbres?

Aunque taxonómicamente es correcto asociar los guisantes frescos, las judías verdes, la soja o la alfalfa dentro de esta familia vegetal, la FAO incluye estos últimos entre los vegetales y hortalizas, de la misma forma que tampoco utiliza esta denominación para las semillas cuyo objetivo es la producción de biocombustible.

Especies de legumbres

LA SIGUIENTE LISTA ES UNA CLASIFICACIÓN DE LOS GRUPOS MÁS RELEVANTES:

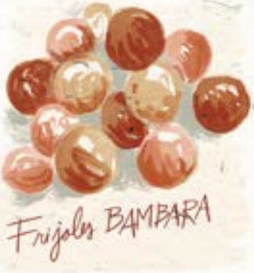
ALUBIAS O FRIJOLES SECOS

Frijoles borlotti
Frijoles negros
Frijoles adzuki
Frijoles cannellini
Frijoles rojos
Frijoles blancos
Frijoles flageolet
Frijoles pintos
Frijoles mungos
Frijoles urd
(LENTEJA NEGRA)
Frijoles tépari

LUPINOS

ALTRAMUCES

FRIJOLES BAMBARA



HABAS SECAS

LENTEJAS

Lentejas rojas

Lentejas amarillas

Lentejas verdes y pardas

Lentejas de Puy

Lentejas de Umbría

GUISANTES SECOS

Guisantes verdes secos

VEZAS O ALVERJAS SECAS

GUANDÚES O GANDULES SECOS

CARILLAS O FRIJOLES CAUPÍES SECOS

GARBANZOS SECOS

Garbanzos desi

Garbanzos bambai

Kabuli

Especies de legumbres

ALUBIAS O FRIJOLES SECOS

Alubias o frijoles secos. Incluyen elementos tanto del género *Phaseolus* como aquellos que han sido adscritos en el género *Vigna*, siendo los primeros originarios del continente americano y los segundos procedentes de distintas zonas de Asia. Aquí encontramos alubias comunes, sean pintas, negras, blancas, berrendas o de diferentes colores, pertenecientes a la raíz *Phaseolus vulgaris*, una de las más extendidas del planeta; frijoles de Lima (*Phaseolus lunatus*), alubias adzuki (*Vigna angularis*), mungos de diferentes tonalidades (*Vigna radiata*), judías mungo (*Vigna mungo*), ayocotes (*Phaseolus coccineus*), frijoles de arroz (*Vigna umbellata*), granos de polilla (*Vigna aconitifolia*) o frijoles tépari (*Phaseolus acutifolius*).

Se trata de las legumbres más extendidas por todo el planeta y es posible encontrar alguna de ellas en casi cualquier país. El Centro Internacional de Agricultura Tropical (CIAT) de Colombia guarda en sus bases de datos biológicas más de 36.000 muestras de frijol.

Durante mucho tiempo se supuso que los primeros frijoles domesticados de América se remontaban a la Edad de Bronce en Perú, pero hallazgos más recientes adjudican mayor antigüedad a México donde se han hallado semillas cultivadas con una antigüedad superior a siete milenios, es decir en fechas muy anteriores incluso a la civilización olmeca, considerada cultura madre de la civilización mesoamericana. También se han hallado indicios de la producción de alubias en las inmediaciones del río Ravi, en el Panjab, cuna de la civilización, del valle del Indo, que datan del 3.300 a. C.

La planta del frijol necesita de un apoyo externo para crecer con eficacia y es sabido que desde tiempo remoto, los pobladores de Mesoamérica la plantaban junto al maíz para que su tallo le sirviera de soporte trepador.

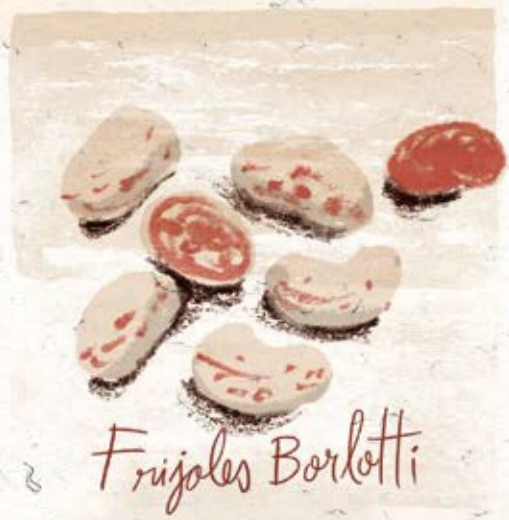
Alimento básico en Medio Oriente, América toda, India y la región mediterránea puede decirse que no hay país en el mundo que no cuenten con su receta de frijoles, alubias o judías favorita.

Entre las variedades locales existen numerosas denominaciones, no siempre idénticas en todas las regiones.

Los frijoles llamados **borlotti**, por ejemplo, son ovalados, alargados y de color pardo rosado, con algunas vetas, tienen un sabor agridulce y pueden sustituirse en el guiso que los requiera por cualquier otro frijol rojo.

Frijoles negros

Los frijoles negros con forma de riñón son los favoritos de la cocina mexicana y caribeña, tienen sabor dulce y la capacidad de aportar un toque intenso a las sopas, ensaladas y enchiladas. La versión negrita que se usa en la cocina europea es también negra, oblonga y de tamaño más pequeño, mientras que la llamada alubia negra de Tolosa, con Denominación de Origen o sello de calidad suprema, es de grano elíptico, casi redondo y tamaño mediano, cuya producción es muy corta. Jugosa y mantecosa en la cocción más simple, es acaso la excelencia entre los frijoles negros debido a su



cultivo en terrenos favorecidos por lluvias oportunas del País Vasco español.

Frijoles *adzuki*

Los frijoles adzuki, de color rojo intenso y sabor a nuez son populares en la cocina asiática. Para los japoneses los fijoles adzuki son los reyes de las legumbres, estimándolos como benefactores de las función hepática y renal. En China forman parte de una pasta dulce que rellena algunos panes y son indispensables en los legendarios "pasteles de luna" con que se celebra la Fiesta de Medio Otoño.

Frijoles *cannellini*

Los cannellini, también conocidos como frijoles italianos blancos o frijoles fasolia, son pequeños y en forma de riñón, con un extremo casi cuadrado. Cocinados adquieren una textura esponjosa y de sabor suave, algo almendrado. El cannellini interviene en recetas fundamentales de la cocina italiana como la minestrone, la pasta e fagioli y en guarniciones de guisos.

Frijoles rojos

Los frijoles rojos, de color caoba intenso y lustroso conservan su color y forma cuando se cocinan, tienen una textura suave y harinosa, son ingrediente favorito de América del Sur, participando en Brasil en las feijoadas y en el chili con carne de la cocina tex-mex. También en la cocina indígena norteamericana con platos apaches como el *rajna*. En el sur de EE.UU. son indispensables en la cocina cajún de Luisiana o en los numerosos platos criollos que contienen frijoles y arroz. Judías o alubias rojas son también las españolas de Gernika, muy apreciadas por los gourmets.

Especies de legumbres

Frijoles blancos

Los frijoles blancos reciben diversos nombres: habichuelas blancas, judía común, habichuela común, alubia blanca, etc. Son frijoles secos de color marfil de forma oval, levemente aplanada y menor o mayor tamaño, especialmente significadas por su calidad merecedora de denominaciones controladas o una consideración geográfica especial. En el ámbito culinario español, especialmente preocupado por las apelaciones específicas de las legumbres, alubias de El Barco y judiones de La Granja, mongetes catalanas, garrofó valenciano, alubias de La Bañeza, fabas y pochas o alubias frescas y tempranas, son algunos de las modalidades de aspecto diferente que presentan los frijoles blancos en España, cuyo aspecto y calidad se ha modificado en virtud de sus lugares de cultivo, modificaciones genéticas o cuidados específicos. En todo caso, cabe recordar que las alubias blancas, al contrario de las conservas de otras verduras, mantienen sus valores nutritivos cuando se envasan en conserva, aportan mucha energía, neutralizan los ácidos estomacales y aumentan la inmunidad.

Frijoles *flageolet*

Los frijoles flagolet, con carta de naturaleza en Francia, son pequeños, de color verde menta y en forma de riñón. Se recogen antes de madurar, se secan a la sombra para que conserven su color verde y en España, donde se efectúa idéntico procedimiento, se conocen con el nombre de verdinas.

Frijoles *tépari*

Los tépari se encuentran entre las legumbres más antiguas de México y sur de Estado Unidos. Se trata de un frijol que se tuesta y muele para luego mezclarse con agua, cocerse y espesarse en una crema ligera y harinosa al tiempo.

Evidentemente son muchos más los tipos o variedades de alubias, frijoles o judías que se distribuyen en el mundo (solo en México se registran hasta un centenar de denominaciones distintas), cuyo aspecto, rendimiento y sabor mediatizan la mineralización de los terrenos y los climas. Como singularidad final mencionemos, no obstante, los frijoles pintos, de colores mezclados o berrendos, que son especialmente suculentos y de calidad sobresaliente los conocidos como caparrones, cuya morosa cocción debe evitar el uso de utensilios metálicos que deteriorarían su leve piel al mínimo contacto.

ALTRAMUCES O LUPINOS

Con tipos nomenclaturales *Lupinus albus* en su origen mediterráneo y *Lupinus mutabilis* en su variedad americana. Tienen gran implantación como aperitivos, habitualmente conservados en salmueras o encurtidos. Su cultivo está muy extendido en Australia, Europa y Rusia, existiendo diferentes especies dentro de cada variedad, con distintos grados de amargor o dulzura. También se emplean como aditivo para enriquecer harinas cereales, pues pueden contener hasta un 40% de proteínas.

Especies de legumbres

ALUBIAS BAMBARA O GUISANTES DE TIERRA SECOS

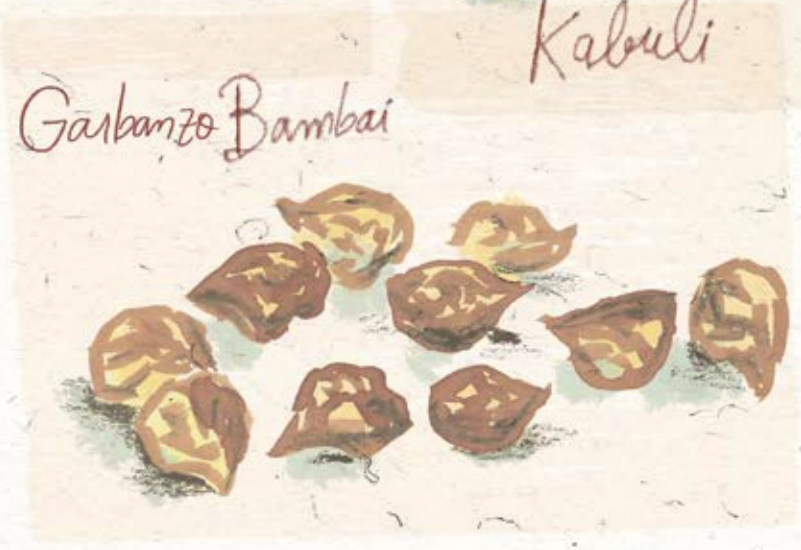
Vigna subterránea. Originarias del oeste de África. Se trata de legumbres subterráneas que crecen exclusivamente en este continente (con distinto nombre según el país) y guardan gran parecido con el cacahuete, aunque su contenido en grasas y proteínas es inferior. Dependiendo de la variedad tienen distintos colores. Sus duras semillas suelen hervirse antes de ser utilizadas en guisos. También se consumen como aperitivo o en la mejora de ciertas harinas o papillas. Es muy importante como alimento en comunidades pequeñas de África.

HABAS SECAS

Fundamentalmente *Vicia faba*, nativas de la cuenca mediterránea –y quizás Asia central–, que nos aportan cultivos poco exigentes en necesidades y altamente productivos en países tan dispares como Australia, Bolivia, China, Ecuador, Egipto, Etiopía, Perú y Venezuela.
Las habas comunes, también denominadas habones, fabera, haba caballar y haba de **Windsor**, son un cultivo de añeja tradición y fueron alimento fundamental de la soldadesca bélica. Se encuentran entre las plantas más fáciles de cultivar en climas fríos, tienen fuerte y dulce sabor a nuez, piel pardo claro cuando están secas, y una textura cremosa al guisarse, con amplia presencia en los recetarios populares. Los romanos fueron entusiastas de su cultivo y consumo celebrando sobre el monte Celio el sacrificio mítico o festividad romana de la Fabaria, en que toda la población saboreaba un guiso harina de habas con tocino.

GARBANZOS SECOS

Cuya especie tipo es *Cicer arietinum*. Son originarios de la zona donde actualmente se extiende Turquía. Muy apreciados por su versatilidad gastronómica, calidad nutricional y posibilidades de guarda. Extraordinariamente extendidos por todo el planeta (los colonizadores europeos los llevaron a América) y fundamentales en las culinarias europea, árabe, mexicana, norteamericana y de Asia occidental.
Robustos y sustanciales, los garbanzos parecen avellanas sin cáscara y deleitan a los paladares por su sabor casi goloso a nuez y su textura cremosa. Es un ingrediente prioritario en la cocina mediterránea y medio oriente, entre cuyo recetario son favoritos de la zona el falafel, el hummus o el paté de garbanzo.



En la India los garbanzos también se muelen hasta obtener una harina con la que se elabora panes planos y buñuelos. En los cocidos o pucheros familiares de España son una legumbre indispensable, salvo en el llamado cocido montañés, en la zona de Cantabria, que utiliza alubias en su lugar. La harina de garbanzo es asimismo un ingrediente fundamental de tapas españolas como las tortillitas de camarón, habituales en la región de Andalucía. Los garbanzos participan en la sopa dhal de garbanzos partidos, en especial en la India y Pakistán
Más allá de las denominaciones locales o populares hay tres tipos principales de garbanzos: el desi, el bambai y el kabudi.

El garbanzo **desi**, de grano oscuro y cubierta rugosa, se cultiva sobre todo en India, Etiopía, México e Irán. La desi es tal vez la variedad más antigua pues se asemeja a las semillas halladas por los arqueólogos como antecesoras de los garbanzos domesticados o *Cicer reticulatum*, que crecen en el sureste de Turquía, donde probablemente se originaron. Este tipo desi se emplea para elaborar *chana dal* o garbanzo partido sin piel.

Los garbanzos **bambai** también son oscuros, pero de tamaño mayor que los desi y populares en el subcontinente indio.

El garbanzo **kabuli** es de color más claro y mayor tamaño. Se cultiva principalmente en el Mediterráneo, toda América o Asia sudoriental. Su nombre procede de Kabul (Afganistán) desde donde se introdujo a la India y viajó hacia África. Un tipo de garbanzo negro, el *ceci neri*, de tamaño mayor y más oscuro que la variedad desi, se cultiva singularmente en Apulia, al sureste de Italia. En los mercados asiáticos y africanos son habituales los **garbanzos verdes**, tiernos e inmaduros que se asan al carbón y se consumen

Especies de legumbres

Lentejas ROJAS

Lentejas Puy

Lentejas Amarillas

informalmente en cucuruchos o en sopas, patés, falafel, pestos o especiados sobre ensaladas.

LENTEJAS

Tienen el tipo nomenclatural *Lens culinaris*. Su nacimiento se presume en Próximo Oriente. Con una enorme variedad cromática, del crema al negro, pasando por diversos tonos del amarillo al rojo, han tenido un gran crédito alimentario desde el Egipto de los faraones, donde adquirieron una jerarquía mítica y eran apreciadas por su capacidad para iluminar la mente, incluso en la vida de ultratumba, lo que evidencian los rastros de lentejas descubiertos por los arqueólogos en los monumentos mortuorios de los faraones. Su tolerancia a terrenos áridos y a temperaturas extremas, sus múltiples usos culinarios y la simbiosis sápida que alcanzan con casi cualquier ingrediente animal o vegetal han propagado su consumo por todo el mundo.
Se adjudica a la región del Oriente próximo y África del norte el origen de la lenteja y se trata de uno de los cultivos más antiguos. No hay legumbre más tolerante en terrenos áridos, necesita muy poca agua para que su cultivo prospere y soporta temperaturas extremas. No es imprescindible su

remojo previo para cocinarse y su utilidad culinaria es múltiple. La sutileza sápida que posee absorbe y potencia cualquier ingrediente de acompañamiento, de origen vegetal o animal, lo que ha propagado su consumo por todo el mundo.

Entre las variedades, las lentejas de color **amarillo** intenso son menos conocidas que las **rojas**, aunque de sabor y cocción similar, mientras que las denominadas pardinas o francesas de entre 4 y 5 milímetros y color marrón o pardo rojizo, están bastante extendidas; la verdina presenta un color verde amarillento y es de tamaño inferior, mientras la rubia de tamaño puede llegar a 9 milímetros de diámetro y es bastante más utilizada, con variedades de calidad excepcional como la rubia de La Armuña que se produce en España. También en Francia tiene especial prestigio la variedad de lenteja de **Puy**, procedente de la región de Auvernia y las lentejas de **Umbria** de color pardo dorado están especialmente acreditadas en Italia, donde responden a la creencia popular de que traen suerte saboreadas en año nuevo.

Especies de legumbres

VEZAS O ALVERJAS SECAS

Bajo el tipo *Vicia sativa*. Las referencias de consumo humano de esta legumbre están datadas en el Neolítico. La agricultura estandarizada de las alverjas fue documentada por primera vez en tiempos del Imperio romano. Su función actual está principalmente ligada a su importancia como abono o forraje animal.

GUISANTES SECOS

Pertenecen al género *Pisum* y su aparición se ubica en el Mediterráneo o en el Próximo Oriente. Citados por Columela, principal divulgador agrícola del Imperio Romano, hay vestigios de su consumo no domesticado por parte de cazadores-recolectores de Europa Central durante el Neolítico tardío. Se emplean para elaborar sopas y harinas. En algunos países orientales son tostados y desgranados como aperitivo. Es significativo que entre los principales productores mundiales de guisantes se encuentren países septentrionales como Canadá o Rusia.
Los guisantes secos están disponibles enteros o partidos en dos. Suelen hervirse o cocerse al vapor, al igual que las lentejas partidas, creando un puré espeso, lo que los convierte en oportunos para el dhal, los purés, los guisos y las sopas.
Como curiosidad, cabe recordar que los guisantes sirvieron a un avance científico espectacular: a mediados del siglo XIX, la observación del desarrollo de las vainas de esta legumbre por parte del monje austriaco Gregor Mendel estableció los principios de la genética mendeliana, cimiento de la genética moderna.

GUANDÚES O GANDULES SECOS

Bajo la nomenclatura *Cajanus cajan*. Propios del subcontinente indio –origen discutido en ocasiones con el continente africano– donde son conocidos como guisante del Congo.
Los ciclos colonizadores

implantaron estas plantas en el Caribe y hoy son inmensamente populares en la gastronomía de la zona, aunque el mayor consumo se da en Asia. Son muy resistentes a la sequía, sus raíces son en extremo adecuadas para mejorar suelos productivos y, además de su uso alimentario, son cultivos empleados en ciertos países orientales como alojamiento de insectos para la producción de tintes y resinas.

CARILLAS O FRIJOLES CAUPÍ SECOS

Del tipo *Vigna unguiculata*. Son legumbres procedentes de África occidental, con un viaje relativamente temprano a Asia, en el tercer milenio antes de Cristo. Su producción y consumo está extendida por Asia, África –especialmente en el Sahel, que copa la mayor parte de la producción mundial–, Europa meridional y América Central y del Sur, sus propiedades agrícolas y nutricionales, así como su capacidad para coexistir con otros cultivos en regiones semiáridas, le dan un lugar de relevancia en el mapa general de las legumbres secas.

OTRAS LEGUMBRES SECAS

De menor implantación productiva y alimentaria, procedentes de diferentes géneros vegetales, como pueden ser las dulces zarandajas (*Lablab purpureus*) nativas de África, los feijões-de-porco (*Canavalia ensiformis*) brasileños, las habas espada (*Canavalia gladiata*) de ciertas zonas del trópico asiático y africano, las alubias de Manila (*Psophocarpus tetragonolobus*) originarias de Nueva Guinea o los frijoles terciopelo (*Mucuna pruriens*) de origen tropical.

Se conoce a la almorta con el nombre científico *Lathyrus sativus* a partir de la taxonomía de Linneo y con numerosos nombres vernáculos. Se consume en Asia, África Oriental y en países europeos como Italia y España. Suele secarse y molerse para elaborar harina, siendo muy popular el empleo de esta para la elaboración de gachas, un condumio de resistencia en la región de La Mancha española. Se emplea en forraje y en alimentación humana, aunque esta última debe ser limitada puesto que su abuso puede provocar la enfermedad del latirismo. Es conocido en este sentido el grabado del pintor español Goya llamado *Gracias a la Almorta*.

Parte 2

Cuida
y cocina
tus
legumbres

Cuida y cocina tus legumbres

A tener en cuenta

El agua es el ingrediente más importante para las legumbres. La proporción entre el agua y la legumbre debe ser la suficiente para que se sumerjan en ella y la absorban en su justa necesidad. Cuando los granos no se remojan previamente o tienen más de año y medio, es necesario incorporar dos partes de agua, en peso o volumen, por una de legumbres. Si fueron remojadas antes, es suficiente con poner una parte de agua, algo generosa para compensar la evaporación cociéndolas a fuego moderado. En todo caso, cuando la cocción se efectúa en olla abierta hay que vigilar que el líquido cubra siempre los granos y añadir agua si es preciso, caliente siempre si son garbanzos, y fría o templada en el caso de otros granos.

Si no se efectuó un remojado previo de las legumbres, el descuido puede paliarse cubriéndolas con agua fría y añadiéndolas levadura en una cuidadosa proporción: media cucharadita por cada medio kilogramo de granos. Después de cocer el conjunto a fuego lento durante unos 40 minutos, se escurren y se inicia en agua fría (menos si son garbanzos) el procedimiento de guiso previsto.

Los garbanzos son la única legumbre cuya cocción, tras un remojo previo que nunca inferior es a 8 horas, debe iniciarse en agua templada o hirviendo, en lugar de en agua fría, como es habitual en el resto de los granos.

Si la cocción se efectúa en olla exprés, también conviene tomar esa precaución y ponerlos en la olla con agua templada. Además, para evitar que se fracturen o despellejen al colisionar entre ellos durante la ebullición, conviene colocarlos en una redecilla o en cestillos de malla metálica, antes de introducirlos en el recipiente.

Los ingredientes que acompañan a las legumbres pueden modificar su valor nutritivo global y acompañando su elaboración con productos adecuados puede suplementarse gratamente su sabor y propiedades, tanto si se trata de hortalizas frescas, carnes o cereales.

Si al terminar la cocción fuese necesario espesar el caldo debido a que ofrece un aspecto excesivamente líquido, lo más efectivo es reducir a puré, mediante licuadora o triturándolo a mano, un par de cucharadas del propio conjunto y mezclarlo con el guiso, zarandeando la olla después para ligar el caldo.

Almacenamiento

Las legumbres se guardan en seco, preferiblemente en tarros de cristal y se preparan generalmente hirviéndolas, de manera que no existen riesgos de intoxicación si se cocinan y comen de inmediato o se conservan refrigeradas después de sus cocciones.

Si se exponen a un medio ambiente algo caluroso tienen el mismo peligro de contaminación que cualquier otro alimento condimentado. También existe el riesgo de fermentación, al igual que sucede con las sopas, ante inclemencias meteorológicas como la ciclogénesis de las tormentas, por lo que siempre conviene guardarlas en el frigorífico o espacio equivalente en cuanto ya están templadas o frías.

La mayoría de las legumbres secas pueden guardarse mucho tiempo, durante años incluso, sin estropearse, si bien, cuanto más tiempo tienen más costosa y prolongada resulta su cocción. En todo caso, los profesionales de cocina prefieren la excelencia inmediata de las de cada temporada, que en el hemisferio norte se inicia a comienzos de septiembre y en el del sur, hacia marzo, dándoles un crédito de calidad óptima a los granos durante unos 18 meses.

Las legumbres almacenadas en atmósfera cálida y húmeda son más difíciles de cocinar, pues no se ablandan, además de desencadenar riesgos bacteriológicos.

En muchos casos es conveniente utilizar legumbres precocidas en conserva de cristal o lata, instantáneas, al vacío o congeladas. Para obtener el mejor resultado es oportuno consultar las etiquetas de las marcas y elegir las desprovistas de sabores añadidos y con el mínimo contenido de sodio posible, para poder aliñarlas al gusto propio. El sabor, en algunos casos, puede estar modificado por los aditivos utilizados durante el proceso de conservación. Pero no hay nada que objetar a su utilidad; son alternativas de uso, que reducen tiempos de elaboración y resultan nutricionalmente eficaces.

Condimentos

El aderezo de los platos de legumbres aporta matices olfativos y gustativos que ensanchan la diversidad de los guisos. De hecho, muchas hierbas aromáticas y especias, como el comino y otras que subsanan la función carminativa del intestino, son especialmente convenientes.

Es habitual añadir a las lentejas estofadas una hoja de laurel que las aporta una carga de aromática y de sabor muy oportuna. Otro clásico entre los aderezos es el ramillete o atadillo de aromáticos, denominado *bouquet garni* en la cocina profesional, compuesto por tomillo, perejil y laurel, adecuado en guisos y cocidos. Especias como la pimienta en grano, el clavo o el curry, aportan destellos sápidos insólitos y efectuar atrevidas fusiones con hortalizas, como la okra de la cocina cajún, las masalas o los tahinos proporcionan sensaciones diferentes.

El pimentón o la páprika es un ingrediente originado en el pimiento seco reducido a polvo al ser triturado, cuyas sensaciones pueden ser dulces, ahumadas o picantes, que lo convierten en un ingrediente que amplia la gama de matices. El ajo, la cebolla y el aceite son propicios a los refritos con los que aliñar algunas legumbres al final, teniendo en cuenta que el pimentón debe añadir al rehogado cuando el aceite ya está templado, pues si fríe a fuego fuerte amarga al guiso.

Cuida y cocina tus legumbres

Preparativos

El primer paso en la preparación de legumbres es su lavado, ya que pueden contener alguna impureza que es conveniente eliminar, como restos de vaina o paja, tierra, piedrecitas o pequeñas semillas que no se ablandarán en la cocción. Se trata de una precaución cada vez menos necesaria, pues las legumbres empaquetadas se someten una selección previa eficaz. Ante suministros más artesanos, se colocan las legumbres en un tamiz o colador amplio y se remueven con los dedos, apartando cualquier sustancia o brizna impropia, acción que se repite después con el recipiente bajo el grifo o fuente de agua. Una vez escurridas, se colocan en una vasija holgada para el remojo. Debe ser grande porque en esta fase las legumbres pueden aumentar su volumen dos y hasta tres veces, según la variedad.

El remojo ideal no debe durar más de 12 horas, cambiándose el agua si se sobrepasa ese tiempo. En ningún caso el remojado debe alcanzar las 24 horas. Posteriormente se escurren y se aclaran bajo el grifo, para eliminar los azúcares que desprenden durante el remojo y puede hacerlas indigestas.

Cocción

En términos generales, las legumbres se cuecen fácilmente, echándolas en una cazuela con ingredientes que añadan sabor y abundante agua, calentando el agua hasta la ebullición y cociéndolas luego a fuego lento hasta que estén blandas.

Para estofarlas, se introducen los granos en una olla (ya remojados y escurridos) con las verduras picadas (pimiento rojo y verde, cebolla, ajo y tomate, por ejemplo). Se cubren de agua y se procede a su cocción.

Si se quieren servir en ensalada, una vez tiernas se escurren y se dejan enfriar. Se preparan mientras los ingredientes que aderezarán la ensalada y se añaden a las legumbres con el aliño correspondiente yalgu la precaución de que las leguminosas no se rompan.

Para guisarlas, siempre remojadas y escurridas, se cuecen a fuego lento con un poco de grasa vegetal y alguna liliácea como cebolla, ajo, puerro o echalote, como aderezo. Cuando estén tiernas, se les añade un refrito de hortalizas picadas o lo que se indique en la receta que se quiere elabrar.

Se hierve todo junto, se comprueba el punto de sal y se sirve el resultado. Si se emplean legumbres precocinadas, se enjuagan previamente, se mezclan en la olla con el sofrito y algo de agua o caldo y se hierven ligeramente.

Para efectuar potajes de judías o lentejas se colocan en una olla, cubiertas de agua fría o caldo y sin sal en principio, para evitar que se endurezcan. Con el fin de que queden más tiernas, una vez que rompe el primer hervor se puede cambiar el agua por otra fría o se pueden asustar hasta 3 veces, añadiendo

un chorro de agua fría que modere la ebullición. Es preferible a la hora de remover las legumbres, en especial las alubias, agitar la olla sujetándola por sus asas en vez de usar una cuchara, con lo que se evitará que se rompan los granos, cuestión que, en realidad, solo desmerece la cocción estéticamente, pero importa.

Los garbanzos son una excepción en los procedimientos culinarios con que abordar las legumbres. Como quedó dicho -pero no es ocioso repetir- se cuecen a partir de agua tibia con un algo de sal y, si se necesitan cubrir con más agua, esta será siempre agua caliente. Incorporar agua fría –que es inocuo ante otras legumbres–, produce en los garbanzos un cambio brusco de temperatura que interrumpe la cocción, los encalla e impide que se cuezan del todo.

Las legumbre cocidas no deben dejarse a la temperatura ambiente durante más de 4 horas. Conviene mantenerlas por encima de los 55º C de temperatura, para que no desarrollen ningún proceso bacteriológico, y es conveniente refrigerarlas o congelarlas, una vez atemperadas, lo antes posible. Si van a utilizarse en ensaladas, incorporarlas vinagre o zumos de cítricos previene del desarrollo de bacterias.

Para restringir el potencial carminativo (flatulento) de las legumbres, lo mejor es llevarlas a ebullición en agua abundante a fuego mediano, retirarlas del fuego, colarlas y dejarlas nuevamente en remojo durante una hora en agua fría, que también se desechará, para proceder a cocinar la receta prevista a partir de entonces.

Instrumentos

Se trata de un alimento tan habitual y extendido que sólo precisa de utensilios simples para su elaboración. Básicamente es necesario disponer de un tamiz o colador chino para lavarlas y escurrirlas, un recipiente apropiado para mantenerlas en remojo y una olla en la que efectuar la cocción a fuego lento.

Es preferible que ollas, cazuelas o pucheros sean de materiales inoxidables o esmaltados. Para mover el contenido de estas, las cuchara o los utensilios de madera son los apropiados, pues el removido o simple contacto con instrumentos metálicos durante la cocción puede deteriorar, romper o despellejar los granos.

Conviene usar cazuelas anchas donde las legumbres formen una capa lo más delgada posible, pues así se calentarán de manera uniforme y las legumbres del fondo no sufrirán el peso de las de encima.

La olla exprés es muy eficaz, especialmente para acortar la fase de la cocción, aunque algunos partidarios de la cocina artesanal sean reticentes a usarla. Salvo los riesgos de su apertura inoportuna cuando aún guarda presión en el interior, cuya posibilidad es casi imposible en las exprés más modernas, las cocciones de legumbres no desmerecen en absoluto y concentran perfectamente todas sus cualidades, más, incluso, que en las cocciones en olla abierta. Pero se ha de prestar mucha atención a las instrucciones de cada fabricante y prevenir tiempos y temperaturas, para que los granos no se conviertan en papilla.

Parte 3

El poder de las legumbres

CINCO FORMAS EN LAS QUE LAS LEGUMBRES INFLUYEN EN NUESTRO MUNDO

1. En la nutrición

Son uno de los alimentos más nutritivos del planeta.

2. En la salud

Son extraordinariamente beneficiosas para la salud en general.

3. En el cambio climático

Son plantas muy eficientes: su cultivo contribuye a reducir los gases de efecto invernadero y propicia una mayor absorción de carbono benéfica para el planeta.

4. En la biodiversidad

Mejoran la fertilidad de los suelos y nutren a los cultivos que se siembran junto a estas.

5. En la seguridad alimentaria

Tienen un coste bajo para los agricultores, pueden ser cultivadas en tierras secas y tienen un tiempo de conservación prolongado.

1. Nutrición

La humanidad afronta grandes desafíos nutricionales en este siglo. Cientos de millones de casos de obesidad contrastan con un mayor número de personas que sufren de hambre crónica. Alcanzar un equilibrio nutricional es el problema, ya sea a causa del sobreconsumo —la obesidad es una epidemia que afecta a más de 500 millones de personas— o debido a carencias alimenticias —más de 800 millones de individuos sufren de hambre crónica. Las legumbres brindan solución a ambos problemas. Frijoles, habas, garbanzos, lentejas y guisantes secos son fundamentales en una dieta saludable y además para alimentar la creciente población mundial que se espera llegue a los nueve mil millones hacia 2050, se estima que habrá que aumentar en un 70% su producción agrícola.

Desde el punto de vista nutricional, las legumbres poseen un alto contenido de proteína magra y en fibra. Ricas en nutrientes, vitaminas y minerales son también un excelente antioxidante que contrarresta el envejecimiento natural. Contienen el doble de cantidad de proteína que los cereales de grano entero (trigo, avena y cebada), el triple que el arroz y abundan en minerales como el hierro, el potasio, el magnesio y el zinc. También poseen alto contenido en vitaminas del grupo B; inclusive folato, tiamina o niacina y son generosas en carbohidratos complejos y fibra, lo que propicia una liberación lenta y gradual de energía, genera sensaciones de saciedad, y contribuye a estabilizar los niveles de glucemia, lo que convierte a las legumbres en la opción ideal para personas que padecen de diabetes, dado que mejora su resistencia a la insulina dado que les permite controlar el peso.

A este respecto es preciso aclarar el error frecuente de eliminar las legumbres en dietas de adelgazamiento, por considerarlas calóricas. Por el contrario son más benéficas que perjudiciales en la dieta, pues su contenido en fibra, proteínas y vitaminas las convierte en alimento oportuno en la operatividad digestiva. De hecho, los endocrinos y dietistas bien informados recomiendan su consumo entre dos y tres veces a la semana.

Las legumbres tienen mayor contenido de proteína que los cereales, pero disponen de un conjunto incompleto de aminoácidos, por lo que en ocasiones conviene combinarlas con el arroz y otros cereales, que poseen en gran medida. Legumbres junto a cereales como el arroz, la cebada, el maíz o el mijo han sido alimentos conjuntos en diferentes culturas a lo largo de la historia. Nuestros antepasados lo supieron de modo intuitivo, lo que explica la variedad de emparejamientos entre legumbres y cereales, desde América del Sur hasta Asia y en todo el Mediterráneo. Asimismo, en muchas culturas se ha convertido es natural combinar las legumbres con alimentos ricos en vitamina C. No es descabellado hallar jugo de limón en platos tan distantes entre sí como un curry de lentejas o un hummus. Ese uso alimentario ayuda al organismo absorber el hierro de las legumbres. El hierro que encierran los garbanzos, por ejemplo, se absorbe con dificultad a menos que se produzca esta combinación cítrica. La posibilidad de absorber tantos nutrientes como sea posible de las legumbres adquiere especial importancia para los regímenes alimentarios vegetarianos. De hecho, falta muy poco para convertir a las legumbres en un poderoso alimento que prevenga la anemia ferropénica en mujeres y niños, aparte de contribuir a la buena salud general en todos.

10 Razones para consumir legumbres

1. Contenido bajo en grasas.
2. Contenido bajo en sodio.
3. Buena fuente de hierro.
4. Contenido alto en proteínas.
5. Excelente fuente de fibra.
6. Excelente fuente de folato.
7. Contenido alto en potasio.
8. Bajo índice glicémico.
9. No tienen colesterol.
10. No tienen gluten.

Valores

NOMBRE	NOMBRE CIENTÍFICO	ENERGÍA (kcal) kJ	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	FIBRA (g)
Alubias *bambara*	*Vigna subterranea*	(326) 1360	20.1	5.9	28.9
Haba	*Vicia faba*	(300) 1260	26.1	1.8	26.3
Caupíes	*Vigna unguiculata*	(316) 1330	21.2	1.3	15.3
Lentejas	*Lens culinaris*	(336) 1420	25.4	1.8	10.7
Guandúes	*Cajanus cajan*	(300) 1260	18.4	1.5	20.2
Frijoles *adzuki*	*Vigna angularis*	(310) 1310	19.9	0.53	12.7
Frijoles pintos	*Phaseolus vulgaris*	(316) 1330	21.4	1.23	15.5
Frijoles negros	*Phaseolus vulgaris*	(288) 1210	21.3	1.2	21.8
Frijoles blancos	*Phaseolus vulgaris*	(315) 1330	22.3	1.5	15.3
Frijoles *mungos*	*Vigna radiata*	(324) 1370	23.9	1.15	16.3
Frijoles rojos	*Phaseolus vulgaris*	(314) 1330	22.5	1.06	15.2
Garbanzos	*Cicer arietinum*	(340) 1430)	21.2	5.4	12.4
Garbanzos *kabuli*	*Cicer arietinum*	370 (1560)	21.5	6.05	12.6
Garbanzos *desi*	*Cicer arietinum*	(366) 1540	20.8	5.1	13.7
Lenteja negra	*Vigna mungo*	(315) 1330	25.2	1.64	18.3
Lupinos/ Altramuces	*Lupinus albus*	(356) 1490	36.17	9.74	18.9
Frijoles *cannellini*	*Phaseolus vulgaris*	(323) 1360	23.4	1.6	17.6
Frijoles *borlotti*	*Phaseolus vulgaris*	(324) 1370	20.2	2	17.3
Guisantes verdes secos	*Pisum sativum*	(308) 1290	18.44	1.4	26

TODAS LAS LEGUMBRES TIENEN 0 COLESTEROL

nutritivos

CARBOHIDRATO (g)	FE (mg) Hierro	MG (mg) Magnesio	P (mg) Fósforo	K (mg) Potasio	ZN (mg) Cinc	CU (mg) Cobre	VIT B9/FOLATO (µg/100g)
28.9	3.3	199	275	1190	3.38	0.89	n.a.
31.7	6.1	191	506	1080	3.1	0.82	423
47.2	7.3	187	387	1210	4.61	0.68	417
49.3	7	103	391	855	3.9	0.74	295
43.2	4.7	183	269	1390	1.96	1.02	456
50.2	4.98	127	381	1254	5.04	1.09	622
47.1	5.07	176	411	1393	2.28	0.893	525
37	6.5	188	471	1416	2.9	0.83	444
45.5	5.49	175	407	1185	3.65	0.834	364
46.3	6.74	189	367	1246	2.68	0.941	625
46.1	6.69	138	406	1359	2.79	0.699	394
45.5	5.4	146	342	1116	3.2	0.67	557
51	5.4	157	319	1110	2.41	n.a.	236
52.3	5.1	154	294	1100	2.36	n.a.	251
40.7	7.57	267	379	983	3.35	0.981	216
21.47	4.36	198	440	1013	4.75	1.02	355
44.9	8.8	170	460	1411	3.6	0.7	n.a.
47.7	9	163	464	1478	2.9	0.7	n.a.
42.4	3.5	116	295	1010	2.39	n.a.	138

Fuentes: Tabla nutricional de África occidental (FAO, 2012); USDA SR 28 (2015); Tabla brasileña de composición de alimentos/ NEPA - UNICAMP (2011); CREA website (consultada en 2016) Tabelle di composizione degli alimenti; datos sin publicar

VALORES CORRESPONDIENTES A 100G DE LEGUMBRES CRUDAS Y SECAS (PESO HÚMEDO). HIDRATOS DE CARBONO DISPONIBLES. FIBRA DIETÉTICA.

2. Salud

Las poderosas legumbres...

Es acaso el motivo principal para que la ONU haya declarado 2016 Año Internacional de las Legumbres. Cabe interpretar su fundamento en la saludable energía que deparan las legumbres en grano, una evidencia que desdibuja la humildad del producto. La alimentación sana cimenta la buena salud. La dieta saludable protege de enfermedades, descarta riesgos y anticipa resistencia. La malnutrición o la dieta deficiente origina enfermedades y es casusa de fallecimientos prematuros en el mundo. Las legumbres pertenecen al universo vital de las plantas que no solo refuerzan la salud general, sino que evitan enfermedades. Son un complejo nutritivo que brota de la naturaleza, un antioxidante menguado en grasa y opulento en proteínas, vitaminas y minerales.

Las legumbres tienen propiedades bioactivas, como las sustancias fotoquímicas y antioxidantes, que contribuyen a la prevención de enfermedades graves y cuyo efecto hormonal fitoestrógeno evita el deterioro cognitivo, reduce los síntomas menopáusicos y favorece la buena salud.

Hace tiempo que la investigación medica descubrió que el consumo habitual de legumbres -tres, cuatro o más veces por semana- contribuye a reducir hasta un 22% el riesgo de cardiopatías, en relación a quienes las consumen menos de una vez por semana. Se debe a propiedades como sus altas dosis de potasio y fibra. El potasio favorece la disminución de la presión arterial, mientras que la fibra reduce el colesterol LDL. Las legumbres contienen fibra soluble y fibra insoluble. La fibra soluble reduce los niveles de colesterolemia (alta concentración de colesterol en la sangre) y controla los niveles de glucemia, mientras que la fibra insoluble contribuye a la digestión y al tránsito intestinal regular.

El sistema nervioso también se favorece del consumo de legumbres debido a que contienen folato (ácido fólico o vitamina B-9) que auxilia al metabolismo energético. Necesario para efectuar la síntesis del ADN, el ARN y los glóbulos rojos, ayuda a evitar depresiones, cardiopatías o la pérdida de visión y audición relacionadas con la edad. Una dieta rica en folato también reduce el riesgo de anomalías congénitas del tubo neural (ATN) en los embriones y en los recién nacidos.

AYUDAN A CONTROLAR EL PESO
Son pobres en grasas y de alto contenido en fibra, con un bajo índice glucémico, además. La fibra aumenta la sensación de saciedad y ayuda a estabilizar los niveles de insulina y glucemia, reduciendo el cansancio o la sed y mejorando la resistencia a la insulina. En consecuencia, las legumbres son un alimento oportuno para diabéticos y ayudan a controlar el peso.

REDUCEN LAS CARDIOPATÍAS
Su alto contenido en fibra soluble (conocido por su efecto en la disminución del colesterol LDL) reduce el riesgo de padecer cardiopatías coronarias.

PREVIENEN ANOMALÍAS
Son fuentes de vitaminas, como el folato, que disminuye considerablemente el riesgo de anomalías congénitas del tubo neural (ATN) donde se estructura el cerebro, la columna vertebral y la médula espinal en el embrión humano.

EVITAN LA FALTA DE HIERRO
Su alto contenido de hierro las convierte en un poderoso alimento para prevenir la anemia ferropénica en mujeres y niños. Combinadas con alimentos que contengan vitamina C, mejoran la absorción del hierro.

AGREGAN CALIDAD PROTEÍNICA
En especial, para el crecimiento y el desarrollo. La calidad proteica de las dietas vegetarianas mejoran considerablemente cuando las legumbres se consumen junto a cereales, un hábito ancestral e intuitivo científicamente comprobado.

ALIVIAN LAS ALERGIAS ALIMENTARIAS
Como están exentas de gluten, las legumbres son un alimento propicio para quienes padecen de alergia al gluten o son celiacos.

PROTEGEN LA SALUD
Ricas en compuestos bioactivos (sustancias fitoquímicas y antioxidantes), contienen propiedades antineoplásicas. Los fitoestrógenos previenen la disminución cognitiva, reducen los síntomas menopáusicos y enriquecen la salud ósea.

3. Campio climático

Para las mujeres embarazadas tiene especial importancia incluir en su dieta alimentos ricos en folato, como las lentejas. De hecho, es un hábito intuitivo, extendido en la dieta postnatal del norte de África y Medio Oriente.
Una porción de 100 gramos de legumbres cocidas contiene hasta 9 gramos de proteínas, duplicando en ello a los cereales. A diferencia de numerosos alimentos también ricos en proteínas, las legumbres son pobres en grasas. Entre sus nutrientes, como queda dicho, las legumbres poseen concentraciones muy altas de vitamina B y potasio, pero también de magnesio, zinc y hierro. Una porción de alubias negras tiene un 50% más hierro que un filete, tanto ácido fólico como las espinacas y el mismo potasio que los plátanos. Otros tipos de alubias, como las denominadas riñón rojas, aportan una dosis de antioxidantes superior a la de los arándanos o el jugo de granada, que son célebres por su capacidad de retardar o prevenir la oxidación molecular.

Flatulencias

Las legumbres pueden causar meteorismo o flatulencias. Se debe a bacterias intestinales que generan gases al actuar sobre ciertos nutrientes. El problema puede eludirse mediante algunas técnicas culinarias: la renovación del agua del remojo previo en una o dos ocasiones, el sazonamiento del guiso con hierbas y especias carminativas que neutralizan la actividad bacteriana, como el comino, la alcaravea, el cilantro o el hinojo y la sustitución del agua del primer hervor por agua nueva.

La mayor parte de la comunidad científica mundial ha llegado a la conclusión de que nuestro clima está cambiando rápidamente debido, en gran medida, a las actividades humanas que liberan en la atmósfera dióxido de carbono y otros gases de efecto invernadero. Aunque las miradas suelen señalar a la industria y al transporte basado en combustibles fósiles como los principales culpables de este problema, es un hecho estadístico probado que la producción agropecuaria, a saber, la agricultura, la explotación forestal y la ganadería, emiten casi un tercio del total mundial de CO_2. Por ende, la agricultura resulta ser, al mismo tiempo, responsable y víctima de la situación. Sin embargo, parte de la respuesta para mitigar y reducir los efectos del cambio climático puede proceder de este mismo entorno y tiene mucho que ver con las legumbres.

Como es sabido, estas plantas mejoran la absorción de carbono en los suelos, lo que significa que parte de las emisiones naturales de CO_2 resultan capturadas por la propia tierra productiva. Con estrategias inteligentes que incluyan las legumbres en sus protocolos de desarrollo rural, los países pueden favorecer sistemas agrícolas muy eficaces para afrontar el cambio climático, por ejemplo, con la eventual producción de las variedades más eficientes en determinadas zonas clave o a través de una rotación racional de cultivos. Las legumbres, además, no requieren fertilizantes nitrogenados, puesto que fijan su propio nitrógeno tomándolo básicamente de la atmósfera y transportándolo dentro de sus suelos. Esta extraordinaria autosuficiencia evita, por tanto, la emisión de gases de efecto invernadero derivados de la fabricación y empleo de este tipo de abonos.

Por otra parte, las legumbres manifiestan grandes posibilidades para preservar otro recurso determinante para nuestro medio ambiente. El agua dulce es fundamental para todos y cada uno de los habitantes del planeta. En el caso de los países menos desarrollados y en la agricultura en general, su importancia es trascendental debido a su escasez. En este escenario, es bien sabido que las legumbres necesitan menos agua para crecer que otras plantas de importancia alimentaria, lo cual significa que se trata de semillas idóneas para la siembra en tierras de secano, donde residen gran parte de los agricultores de los países más pobres. Algunas legumbres, como los guisantes de tierra, pueden crecer en zonas extremas, donde no se podría disponer ninguna otra plantación relevante. Las legumbres son más resistentes que la práctica totalidad de los cultivos y soportan climatologías rigurosas como sequías e inundaciones -donde otras plantas con fines nutricionales no podrían sobrevivir- y actúan como un inquebrantable dique vegetal frente a los estragos causados por el cambio climático. Algunas legumbres, como en el caso de los guandúes, son de enraizamiento profundo, de modo que no compiten por el agua con otros cultivos. De crecimiento lento durante sus primeras etapas, muchas legumbres permiten a los cultivos aledaños arraigar y florecer. Así, estas plantas son muy útiles para evitar la erosión y el agotamiento del suelo.

4. Biodiversidad

La portentosa capacidad biológica de las legumbres para fijar el nitrógeno en el suelo tiene repercusiones directas y positivas en la biodiversidad de los terrenos productivos. Cuando estas plantas se siembran, los microorganismos del suelo *Rhizobium* y *Bradyrhizobium* se activan, estimulando la fertilidad telúrica. La bacteria *Rhizobium* infecta los pelos radiculares de las raíces de las plantas leguminosas y crea nódulos en ellos que pasan a funcionar como diminutas fábricas subterráneas de nitrógeno. Dentro de los nódulos, la bacteria *Rhizobium* integra en la tierra este elemento químico tan abundante en la atmósfera, favoreciendo así el crecimiento vegetal. En relación simbiótica, las legumbres brindan un hogar a las bacterias dentro del nódulo y un suministro de energía constante a cambio de esta propiedad, que beneficia a la diversidad vegetal. De esta manera, las legumbres pueden añadir entre 30 y 40 kg de nitrógeno por cada hectárea de terreno. Algunas variedades de legumbres, además, son capaces de liberar fósforo —nitrogenoideo con un significativo papel en la nutrición de las plantas— en el suelo.

Como ya se mencionó en relación al medio ambiente, además de no requerir fertilizantes nitrogenados, las legumbres contribuyen a generar mayores rendimientos en posteriores rotaciones de cultivos y estimulan la productividad de los terrenos, hechos que a su vez contribuyen a la futura reducción de la huella de carbono agrícola. Asimismo, las legumbres cultivadas como abono verde (o cultivo protector del suelo) y como forraje para el ganado pueden acumular nitrógeno a mayor velocidad incluso, fijando hasta 300 kg de nitrógeno por hectárea. Por otra parte, liberan gas hidrógeno en el suelo, hasta 5.000 litros por ha/día, lo que resulta positivo también para el enriquecimiento de los suelos.

Los residuos de los cultivos de legumbres pueden usarse como forraje para aumentar la concentración de nitrógeno en la dieta del ganado, mejorando la salud y el crecimiento de los animales. E incluso después de que las legumbres hayan sido cosechadas, pueden obtenerse más beneficios: los residuos de estas plantas tras la recogida de los cultivos poseen una composición bioquímica notablemente distinta a los restos de otras cosechas, de forma que pueden ser empleados para mejorar la biodiversidad de los suelos. Las legumbres son idóneas para los pequeños agricultores por las posibilidades múltiples y eficientes que brindan, pero pueden plantearse también como parte de un modelo viable para las agroindustrias o la agricultura orgánica de cualquier lugar del mundo. Se trata de cultivos muy importantes en los ecosistemas agrícolas, puesto que contribuyen a mantener e incrementar una biomasa microbiana vital, así como una actividad beneficiosa de esta en el suelo.

Como se ha señalado, las legumbres catalizan el desarrollo de estos microorganismos responsables de mejorar la estructura del suelo y la disponibilidad de nutrientes en el mismo. Una alta biodiversidad de los suelos ofrece al entorno agrícola no solo una mayor resistencia y resiliencia contra perturbaciones y tensiones, sino también una profilaxis contra las enfermedades vegetales. Cada una de estas características coadyuvante de la salud de los suelos implica, como es lógico, aspectos ulteriores de seguridad alimentaria que favorecen la salud humana.

Así todo, cabe señalar que las legumbres se benefician de la heterogeneidad vegetal. Estos cultivos mejoran especialmente la productividad rural cuando se siembran como un elemento principal de sistemas agrícolas múltiples (cultivos intercalados, rotación de cultivos y sistemas agroforestales). Son modelos que favorecen mayor diversidad de especies que los sistemas de monocultivo y repercuten en el uso más eficiente de recursos como la luz, el agua y los nutrientes del suelo.

5. Seguridad alimentaria

Las dietas poco saludables, la escasez de alimentos y su desperdicio excesivo son los enemigos a batir por las naciones. En la solidaridad entre los pueblos y la racionalidad de sus gobiernos está la clave para contrarrestar los graves problemas de la alimentación. La carne, los productos lácteos y el pescado son caros; están fuera del alcance de la población en muchos países. Providencialmente, el mundo vegetal nos ha provisto de armas eficaces para luchar en esos frentes. Más allá de las predisposiciones dietéticas, no es sorprendente que muchas personas dependan de alimentos vegetales, siempre más económicos para satisfacer la indispensable necesidad de proteína en la alimentación. Hemos visto como las legumbres secas son complejos nutritivos naturales, autenticas píldoras antioxidantes bajas en grasas y ricas en proteínas de alta calidad, repletas de micronutrientes, vitaminas y minerales. Se trata de alimentos prodigiosos que duplican, por término medio, la carga proteica de los cereales y son complementarios con estos, pues añaden los escasos aminoácidos que las legumbres no tienen. Poseen los hidratos de carbono de liberación lenta que inducen al ciclo energético más eficiente en el ser humano, favorecen el crecimiento infantil; mantiene a raya el colesterol LDL y el azúcar en sangre; sacian con rapidez y propician mejores procesos digestivos.

Al abordar la seguridad alimentaria desde una óptica universal, el desperdicio de alimentos es otra cara de la misma moneda. Las pérdidas y el desperdicio se suceden a lo largo de la cadena de abastecimiento agrícola, tanto en países ricos como pobres. Hasta un tercio de los alimentos producidos para consumo humano se pierden o se desperdician. En el caso de las polifacéticas legumbres, el desperdicio se reduce considerablemente. Son alimentos de larga conservación, lo que significa que, una vez almacenados en recipientes herméticos, pueden durar meses e incluso años, sin perder su valor nutricional. En consecuencia la proporción de desperdicio o deterioro de las legumbres como alimento, antes de su elaboración, puede ser imperceptible. Por sí sola, esa característica convierte a las legumbres en la precaución alimenticia más eficaz para afrontar calamidades inesperadas, como sequías o inundaciones. Hoy, el 90% de las legumbres del mundo emanan de 100 millones de agricultores que las cultivan en tierras secas. Como las legumbres necesitan menos agua que otros cultivos, pueden generarse en climas de precipitaciones limitadas o irregulares, así como en terrenos donde otros cultivos fracasan o dan bajos rendimientos. Hay legumbres que crecen en zonas marginales, donde los terrenos no sirven para otros cultivos y su proceso agrícola resulta más barato, pues no requieren fertilizantes nitrogenados. Cuando las legumbres se siembran junto a otras plantas o en rotación, los agricultores disfrutan de mayor rendimiento en los demás cultivos, debido al enriquecimiento de los suelos, lo que reduce la vulnerabilidad a las malas cosechas. Los ciclos económicos han demostrado además que las legumbres mantienen precios estables del mercado, lo que evita sobresaltos económicos, y mejores márgenes que muchos otros productos vegetales.

La siembra de legumbres es agradecida siempre en los diversos tipos de terrenos productivos en todo el mundo, algunos de ellos, extremos y pobres. Son cultivos que dan magnífico rendimiento, su producto puede conservarse por largo tiempo en forma de grano, sin que pierda sus propiedades, y en general, su diversidad en tipos, es asequible para todos. Estas condiciones, unidas a sus importantes valores nutricionales, postulan a las legumbres secas como una realidad de gran calado para alimentar a la población global en el futuro.

Versatilidad y tendencias

Ciertas tendencias sociales suelen amenazar la evidente ventaja alimenticia de las legumbres. A medida que aumenta la renta per cápita de una región o país, las legumbres se descartan en favor de la proteína cárnica. Brotan actitudes elitistas que las consideran "proteína de pobres" o alimento de rango social bajo. Paradójicamente, las inquietudes de los consumidores bien informados, especialmente en materias medioambiental, nutricional y sanitaria, no coinciden con esa propensión clasista. En el territorio gastronómico, la versatilidad de las legumbres es inmensa. Y, con todo lo que se sabe acerca de su vigor alimentario, lo mejor para todos es fomentar su cultivo y consumo.

Parte
1

¿Cómo se cultivan las legumbres?

El huerto doméstico

UNA EXPERIENCIA DE SABOR ATÁVICO

Observar en directo cómo crecen las legumbres en un huerto doméstico puede ser divertido e instructivo. Si te animas a cultivar tu propio huerto doméstico, podrás degustar los sabores antiguos de las legumbres en tiempos modernos, una experiencia única.

Pero primero, una advertencia: no pretendas construir un huerto doméstico en una terraza. Las macetas o jardineras tienen un espesor muy limitado que impide que las raíces puedan crecer para cultivar las legumbres correctamente.

En un jardín de al menos 5x2 metros sí podrás vivir las sensaciones que experimenta un agricultor de legumbres. Cultivar tus propias legumbres te permitirá desempeñar un papel activo mientras rindes homenaje a las plantas más generosas y eficaces para el consumo humano. En tu huerto doméstico, apreciarás la excepcional capacidad de crecimiento de las legumbres sin requerir excesivos cuidados. Verás también como las semillas pueden estar almacenadas conservando sus nutrientes ¡durante más de un año.

Si eres principiante, lo mejor es que empieces con los tres tipos principales de legumbres: frijoles, lentejas y garbanzos. Necesitarás alrededor de 50 g de cada una de ellas para obtener cosechas satisfactorias. Las semillas de los frijoles tienen muchas formas y colores distintos, al igual que las de las lentejas y los garbanzos. Están disponibles en muchas variedades y puedes encontrarlas en tiendas de cultivos orgánicos o en herbolarios.

Las legumbres no son demasiado exigentes con la calidad de la tierra, crecen en lugares áridos y secos, aunque prefieren los humedales moderados, preferentemente con un componente silíceo-arcilloso o limo-arcilloso. Es importante que te asegures de que el terreno no contiene yeso, porque restaría valor a la calidad de tu cosecha. Tienes que asegurarte de que, además, el terreno esté bien drenado y sea poroso, soleado y esté protegido del viento.

Tendrás que sembrar las semillas al comienzo de la temporada cálida (alrededor de mayo en el hemisferio norte o hacia noviembre en el hemisferio sur) y cubrirlas con abono orgánico (hojas frescas o secas trituradas, ceniza de madera, restos de frutas, sobras de comida, etc., pero jamás abonos químicos ni fertilizantes). Cuando ya tengas seleccionadas las legumbres, tendrás que trazar tres largos surcos a lo largo de todo el huerto, con una distancia de aproximadamente 40 centímetros entre ellos.

Cada uno de los surcos trazados se dedicará a una legumbre. Haz pequeños agujeros de unos 3 centímetros de profundidad y a unos 20 centímetros de distancia entre sí. Entierra en ellos las semillas de las legumbres, previamente humedecidas durante una hora. Cada surco estará destinado a una legumbre: frijoles, lentejas y garbanzos. Gracias a la facultad de las raíces de las leguminosas de obtener el nitrógeno del aire, a diferencia de otras plantas, que lo obtienen del estiércol o de la materia orgánica del abono, las legumbres no necesitan fertilizantes ni cuidados especiales. Solo tienes que regarlas, dos veces a la semana si vives en un clima muy cálido o, simplemente, cuando veas que el terreno está muy seco, asegurándote de quitar los hierbajos de los alrededores.

Después de unas dos semanas, las plantas comenzarán a brotar. En un mes, también brotarán las vainas. Lo más recomendable es que utilices una guía de aproximadamente un metro de altura para que las plantas trepen por ella.

Si detectas que una planta no está creciendo bien, puede deberse a distintas razones: tal vez se plantó a mucha profundidad, la semilla se deshidrató, la tierra era demasiado compacta o hubo un exceso de riego.

Las legumbres necesitan alrededor de tres meses para desarrollarse plenamente. Los frijoles, las lentejas y los garbanzos estarán listos justo cuando sus vainas comiencen a abrirse o cuando las hojas se vuelvan amarillas. Es el momento adecuado para recolectar.

Tendrás que cortar las plantas por el tallo, al nivel del suelo. Extiéndelas al sol y déjalas secar. Las vainas están listas para la trilla (separación del grano de su envoltura). Se pueden guardar entonces las lentejas, los

garbanzos y las alubias por separado. Conserva las semillas en un lugar bien ventilado y seco durante unos días, asegurándote de que la humedad relativa no supere el 15%.

Cuando ya estén completamente secas, estarán listas para comer, aunque también las podrás almacenar en recipientes herméticos. Utiliza tus propias legumbres en sopas, guisos y en diferentes recetas. Saborearlas será una gran recompensa a tu trabajo.

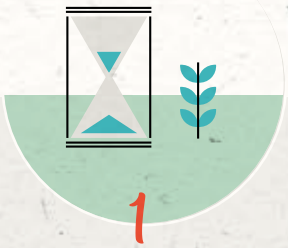
Para hacerte una idea, calcula que tu cosecha habrá sido excelente si has obtenido un kilo y medio de legumbres secas de cada 20 plantas. No olvides que, creando tu huerto doméstico, estás honrando, cientos de años después, a tus antepasados más remotos, quienes domesticaron y dejaron las legumbres para la posteridad.

Cómo y dónde nacen las legumbres

Generalizar sobre el cultivo de legumbres es bastante problemático. No solo se trata de la inmensa expansión geográfica de estas plantas, que también, sino de la extraordinaria capacidad adaptativa de la familia *Fabaceae* en función de diferentes climatologías y terrenos, dando lugar a granos muy diversos, pero con valor alimentario de características muy similares. Los frijoles del género *Phaseolus*, por ejemplo, aparecieron en Centroamérica en tierras y climas muy favorables, e incluso su cultivo mejoró posteriormente, al escogerse zonas húmedas de América del Sur para su desarrollo. Sin embargo, garbanzos y lentejas brotaron en regiones con temperaturas más extremas y suelos menos fértiles de Próximo Oriente. Por su parte, algunos humedales africanos y asiáticos favorecieron la aparición y desarrollo de otros tipos de alubias del género *Vigna*, como en el caso de las carillas. Al mismo tiempo, zonas más improductivas generaron legumbres subterráneas como el guisante de tierra.

Después, la propia domesticación de estas plantas también ocurriría de forma heterogénea, dibujando escenarios muy diversos en todo el planeta. En Centroamérica, sabemos que el cultivo del frijol se asoció muy pronto al del maíz, puesto que la planta enredadera primaria de esta legumbre encontró una estaca propicia en el tallo del cereal, en una auténtica simbiosis vegetal, pues las leguminosas resultan, como veremos, beneficiosas para los suelos propicios al maíz. Más adelante, llegada la mecanización de los cultivos, convino desarrollar plantas de frijol bajas, en lugar de

Sus 9 beneficios



Tienen una larga vida útil

Almacenadas en recipientes herméticos, las legumbres pueden durar meses e incluso años sin deteriorarse. Para los agricultores de subsistencia puede suponer una diferencia vital si sufren una mala cosecha o un desastre natural, como una inundación, que destruya toda la cosecha.

Mejoran la salud

La FAO recomienda comer al menos 400 gramos de frutas y vegetales al día, incluyendo legumbres. Es el equivalente a comer alrededor de 25 gramos de fibra al día. Puesto que las legumbres tienen mucha fibra alimentaria, pueden ayudar a prevenir la obesidad, a reducir la presión sanguínea y a disminuir el riesgo de enfermedades cardiacas.

enredaderas. En zonas menos fértiles de África o Asia se optó, sin embargo, por la implantación de ciertas legumbres como cultivos de rotación, pues ciertos terruños solo resultaban productivos a partir de determinados cultivos leguminosos, aunque no lo suficiente como para mantener dos tipos de planta en competencia.

La conveniencia de ligar, de una forma o de otra, legumbres y cereales en los cultivos se explica por sí misma en el beneficio nutricional que ambos productos han aportado a distintas civilizaciones, pero realmente refleja una de las grandes virtudes agrícolas de la mayor parte de las plantas de la familia *Fabaceae*: la fijación de nitrógeno mediante la relación entre las raíces y los rizobios (un tipo de bacterias simbióticas), unido a la aportación de fósforo que las leguminosas brindan a los terrenos productivos. Esos vínculos permiten que la fertilización y el cultivo concurran en un proceso sinérgico único. Por otro lado, las sorprendentes "habilidades" vegetales de las legumbres implican nulas o mínimas necesidades de aditivos químicos en sus cultivos, cuestión relevante en las vertientes alimentaria, económica y medioambiental.

También es significativo su bajo consumo de agua que, por término medio, es veinte veces inferior al de cualquier fuente de proteína animal y, por lo general, muy inferior al de otros cultivos, pues estas plantas obtienen su hidratación de fuentes superficiales del suelo. Estas extraordinarias características biológicas fueron establecidas por la investigación

3

Benefician a los agricultores pobres

Las legumbres, plantadas junto con otros cultivos o en rotación, fertilizan la tierra y pueden aumentar los rendimientos en las plantaciones menos productivas. Algunas legumbres, como los frijoles, alcanzan mejores precios en el mercado que los cereales y ofrecen así a los agricultores mejores oportunidades para salir del círculo de la pobreza.

4

Favorecen el crecimiento de otros cultivos

La capacidad de las legumbres de fijar el nitrógeno permite que los cultivos cercanos se beneficien también y crezcan más rápido. Las legumbres, además, tienen raíces profundas y, por tanto, no tienen que competir con otros cultivos por el agua. Esto las convierte en acompañantes ideales.

5

Necesitan menos fertilizantes para crecer

Las plantas necesitan fertilizantes de nitrógeno para crecer. Pero las legumbres pueden fijar su propio nitrógeno al terreno, es decir, nutren los suelos en lugar de empobrecerlos. Además, permiten a los agricultores ahorrar el coste que supondrían los fertilizantes, algo que en las zonas más pobres supone un ahorro sustancial.

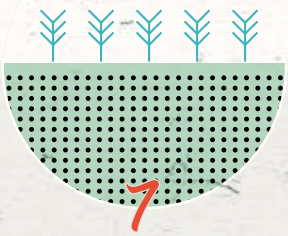
Cómo y dónde nacen las legumbres

Son cultivos limpios: no emiten gases de efecto invernadero

En un claro contraste con los productos animales, las legumbres han demostrado que apenas emiten gases de efecto invernadero (las lentejas emiten un 0,9 %). Producir y comer más legumbres tendría un gran beneficio sobre el medio ambiente.

agrónoma hace algo más de 100 años, pero resulta indudable que de manera intuitiva fuera detectado e implementado por campesinos hace ya miles de años, al comienzo de la mismísima Revolución Agrícola.

Además, es oportuno reflejar factores económicos que han modificado el mapa leguminoso del planeta en tiempos más recientes. Ocurre en el caso del prodigioso desarrollo en los cultivos de legumbres en Canadá, cuyo detonante estuvo vinculado a un derrumbe inesperado de los precios del trigo, suceso que llevó a una racional diversificación del riesgo agrícola, adoptando un importante modelo productivo de rotación vinculado a la trinidad trigo-cebada-legumbres, estabilizando así la situación concreta, mejorando los suelos y desarrollando un comercio sostenible más competitivo.



Enriquecen los suelos

Crecidas como cultivos de abono, de cubierta verde o como pasto para el ganado, las legumbres pueden acumular nitrógeno en el suelo incluso más rápido. Llegan a concentrar hasta 300 kilos de nitrógeno por hectárea. Las legumbres, además, liberan hidrógeno del suelo, hasta 5.000 litros por hectárea al día, ejerciendo un impacto positivo en la composición del suelo.

En la economía global, los precios de los cereales están sujetos a vaivenes más drásticos en su tasación estacional y los de las legumbres suelen manifestar mayor estabilidad en su precio. Por eso, son muchos los lugares que se han involucrado en programas agrícolas de este tipo, dentro de sus posibilidades. Países tan dispares como Australia, Brasil, España, India o Nigeria, por citar algunos ejemplos relevantes de cada continente, disponen hoy de una potente maquinaria productiva de legumbres que rinde importantes beneficios alimentarios, económicos y sociales y que repercuten tanto en su propio territorio como en su entorno y comercio exterior. Asimismo, la eficiencia agronómica de estas plantas —que además son fuente de proteínas vegetales de enorme calidad— es, por motivos obvios, superior a la de las explotaciones pecuarias que, en muchas ocasiones son, además, dependientes de las mismas legumbres para el forraje animal. Sin menoscabo del valor de la proteína animal

en la alimentación de las personas, es incontestable que los procesos ganaderos implican mayores gastos energéticos que los meramente agrícolas. En este sentido, las legumbres manifiestan de manera objetiva una de las mejores relaciones costo-beneficio en materia alimentaria del planeta.

Puesto que la humanidad afronta el reto de satisfacer en el presente y en el futuro las complejas necesidades alimentarias de una población creciente en un mundo paradójico, donde cientos de millones de casos de obesidad coexisten con un número aún mayor de personas que sufren de hambre crónica, las legumbres asoman como una solución agrícola eficiente. Lo son por su versatilidad, capacidad de adaptación, rendimiento y por sus propiedades nutricionales. Podemos afirmar entonces que hay un tipo o tipos de legumbres para cada suelo o clima y que su siembra es, en general, agradecida por los terrenos productivos en todo el mundo, algunos de ellos muy extremos y pobres. Se trata de cultivos que ofrecen gran provecho, aunque dependa de numerosas variables, desde la propia legumbre hasta la riqueza mineral de un campo. Tampoco es menor la importancia de la capacidad de las legumbres de conservarse en grano, sin que se deterioren sus cualidades alimenticias durante largo tiempo, un aspecto que las convierte, probablemente, en el más resistente de los productos de la despensa no congelados, con ventaja, incluso, sobre buena parte de las conservas industriales. Por otro lado, salvo en alguna variedad regional de escasa producción, son muy asequibles. Estas condiciones, unidas a sus significativos valores nutricionales, posicionan a las legumbres secas como una realidad de gran calado en la alimentación global del futuro.

8

Legumbres = Desperdicio cero

Todas las partes de las legumbres se pueden aprovechar. Los granos, como queda dicho, para la alimentación humana; las vainas como forraje para sustentar a los animales, y la propia planta, al fin de su vida útil, para fertilizar el suelo.

9

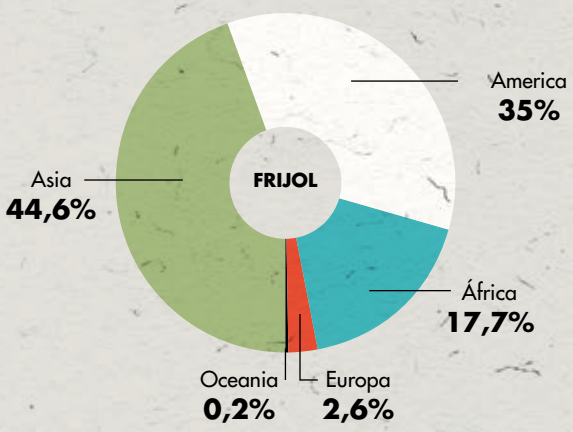
Necesitan menos agua para crecer

El 70% del agua accesible del mundo se utiliza en la agricultura. El 27% de la huella hídrica se debe al consumo de productos animales. Las legumbres necesitan 20 veces menos de agua que los productos animales para crecer. En países industrializados, avanzar hacia dietas vegetarianas puede reducir el impacto de los alimentos de las personas en la huella hídrica en un 36%.

Legumbres en el mundo

1

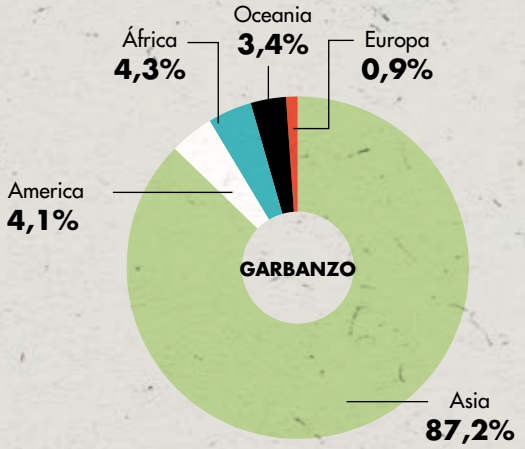
PRODUCCIÓN POR REGION



El **frijol** es la legumbre más importante a nivel mundial. Proporciona proteínas, hidratos de carbono complejos y micronutrientes valiosos a más del **4%** de la población global. En muchas zonas, el frijol común es la segunda fuente más importante de calorías después del maíz. **Millones** de personas en el África Subsahariana dependen de esta legumbre, que se cultiva en gran parte por mujeres, como alimento básico primario.

El **garbanzo** es un cultivo de leguminosas muy nutritivo y constituye una de las fuentes más baratas de proteína. La mayoría de la producción y el consumo de garbanzo (**95%**) se lleva a cabo en los países en desarrollo, un **84,3%** en Asia. La mayor parte de los garbanzos se cultivan concretamente en el sur de Asia, área que representa más del **71%** de la superficie mundial cultivada de esta legumbre. La India es, con gran diferencia, el mayor productor. Su producción en 2013 representó el **67%** de la producción mundial y supuso 10 veces la cantidad que obtuvo el segundo productor mundial, Australia.

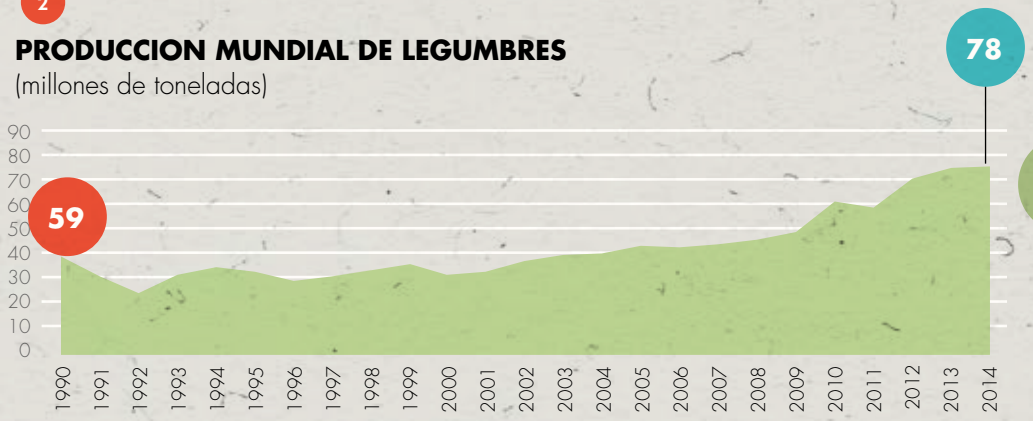
En total, se cultivaron alrededor de **12 millones de hectáreas** de garbanzos en 2010. La producción mundial de esta legumbre se ha incrementado el 40% en los últimos 30 años, de los **4,8 millones** hasta los **11,1 millones** de toneladas métricas, mientras el incremento de terreno ha sido mínimo (de 7,6 a 7,9 millones de hectáreas).
Otros países importantes productores de garbanzo son: Pakistán, Turquía, México, Canadá y Australia.



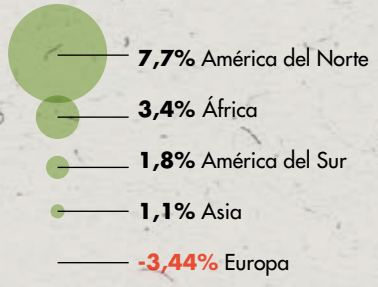
2

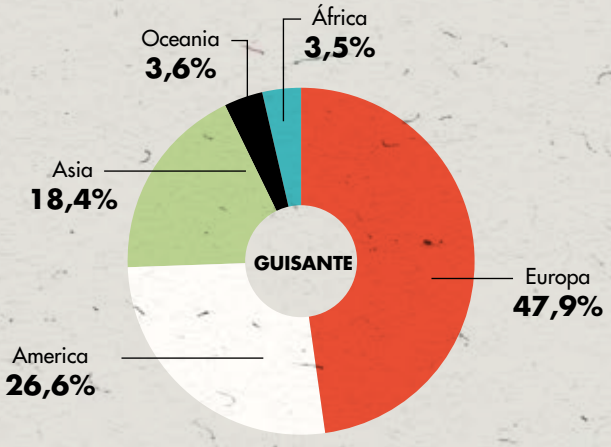
PRODUCCION MUNDIAL DE LEGUMBRES

(millones de toneladas)



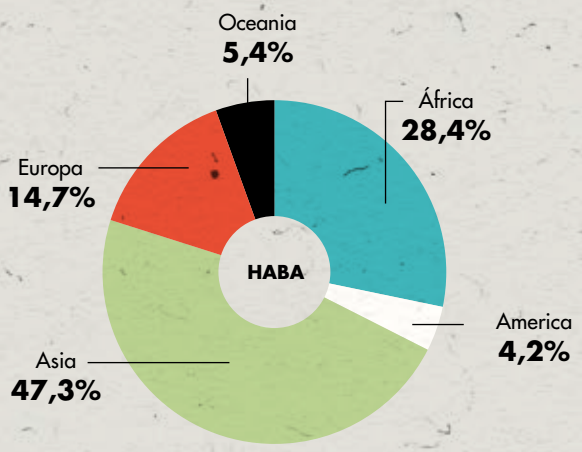
Crecimiento anual

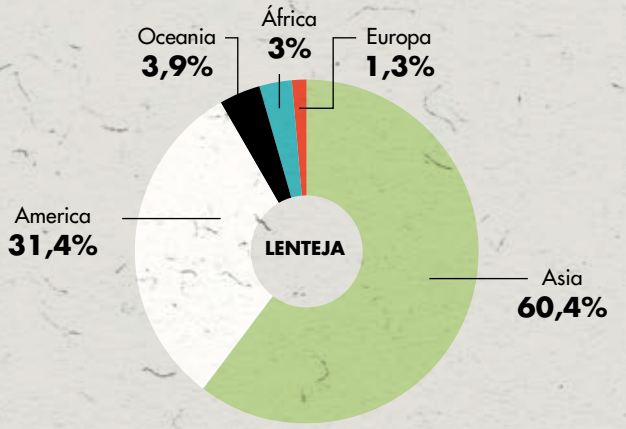




El **guisante seco** se cultiva con fines comerciales en casi 100 países, pero su producción se concentra en Canadá, Rusia y China. En total, estos tres países producen más de la mitad de los guisantes secos del mundo. La producción canadiense de guisantes secos ha aumentado considerablemente en los últimos **30 años** y ha crecido desde las **157.000** toneladas métricas que producía anualmente en la década de 1980 hasta aproximadamente **3 millones** de toneladas métricas en 2012, es decir, un incremento de un 12% anual.
La producción mundial de guisantes secos alcanzó su pico máximo en 1990, con **16,6 millones** de toneladas métricas. Desde 1990, la producción mundial de guisantes secos disminuyó a un ritmo medio anual del **1,8%**. En 2012 fue de aproximadamente **9,9 millones** de toneladas métricas.

El **haba**, incluidas todas sus diferentes variantes, es una planta que crece tanto en verano como en invierno, una vez al año. Crece de forma erecta y tiene muchas hojas. Se utiliza como alimento para las personas en los países en desarrollo, pero también para alimentar a los animales (principalmente cerdos, caballos, aves de corral y palomas). Se cultiva en **2,5 millones** de hectáreas en el mundo, de las cuales la mayoría (**39%**) están en Asia Central y Oriental y alrededor del **21%** de la superficie total de cultivo de haba está en el África Subsahariana.





La **lenteja** es una legumbre relativamente tolerante a los ambientes secos y se cultiva en todo el mundo. Su cultivo es muy importante en las plantaciones de cereales debido a su capacidad de fijar el nitrógeno y al alto valor proteico de sus semillas tanto para la alimentación humana como de los animales. Las lentejas tienen entre un **22** y un **35%** de proteínas y, como otras leguminosas de grano, su perfil de aminoácidos es complementario al de los cereales. La producción mundial de lenteja se ha incrementado en casi un **92%** en los últimos 20 años.

3

PRODUCCION MUNDIAL DE LAS LEGUMBRES PRINCIPALES

2013 (Miles de toneladas)

	GUISANTE	LENTEJA	GARBANZO	FRIJOL	HABA	TOTAL
Europa	5.323	45	156	503	589	6.616
África	390	103	391	3.470	1.137	5.491
Asia	2.050	2.076	7.889	8.762	1.892	22.669
América	4.669	1.079	371	6.870	168	13.157
Oceanía	340	135	309	46	218	1.048
TOTAL	12.772	3.438	9.116	19.651	4.004	48.981

Principales Productores

4

El mundo ha vivido un aumento en la producción del ***31%*** *entre 1990 y 2014. En 2014, la producción total de legumbres fue de* ***77,6 millones de toneladas****.*

CANADÁ

La principal producción de legumbres de Canadá (guisantes secos, lentejas, frijoles y garbanzos) creció desde **586,6 miles de toneladas** que producía a principios de la década de 1990 hasta **6,2 millones de toneladas** en 2015, multiplicando así por 10 la producción en 25 años.

USA

Los frijoles secos llegaron a ser el **55%** de la producción de legumbres de los Estados Unidos en 2014.

BRASIL

El **98%** de la producción es de distintas variedades de frijoles secos.

5 **PRINCIPALES** PAÍSES

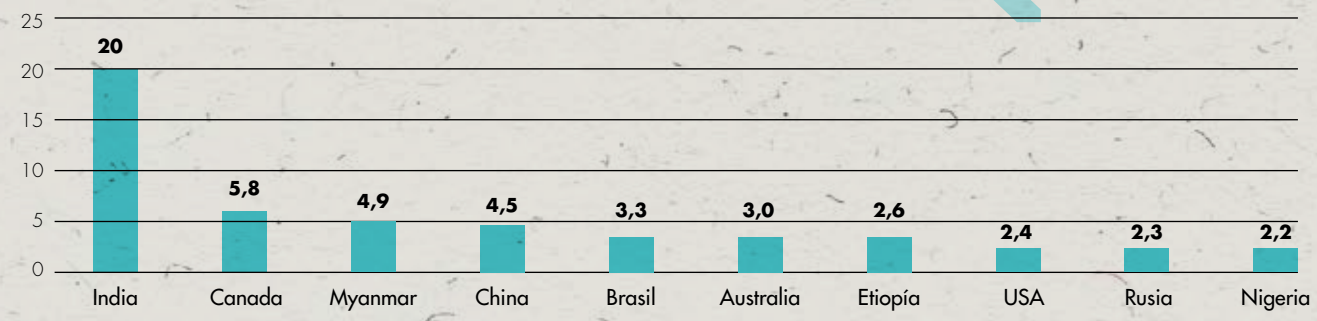
Produjeron el **50%** de la producción mundial en 2013

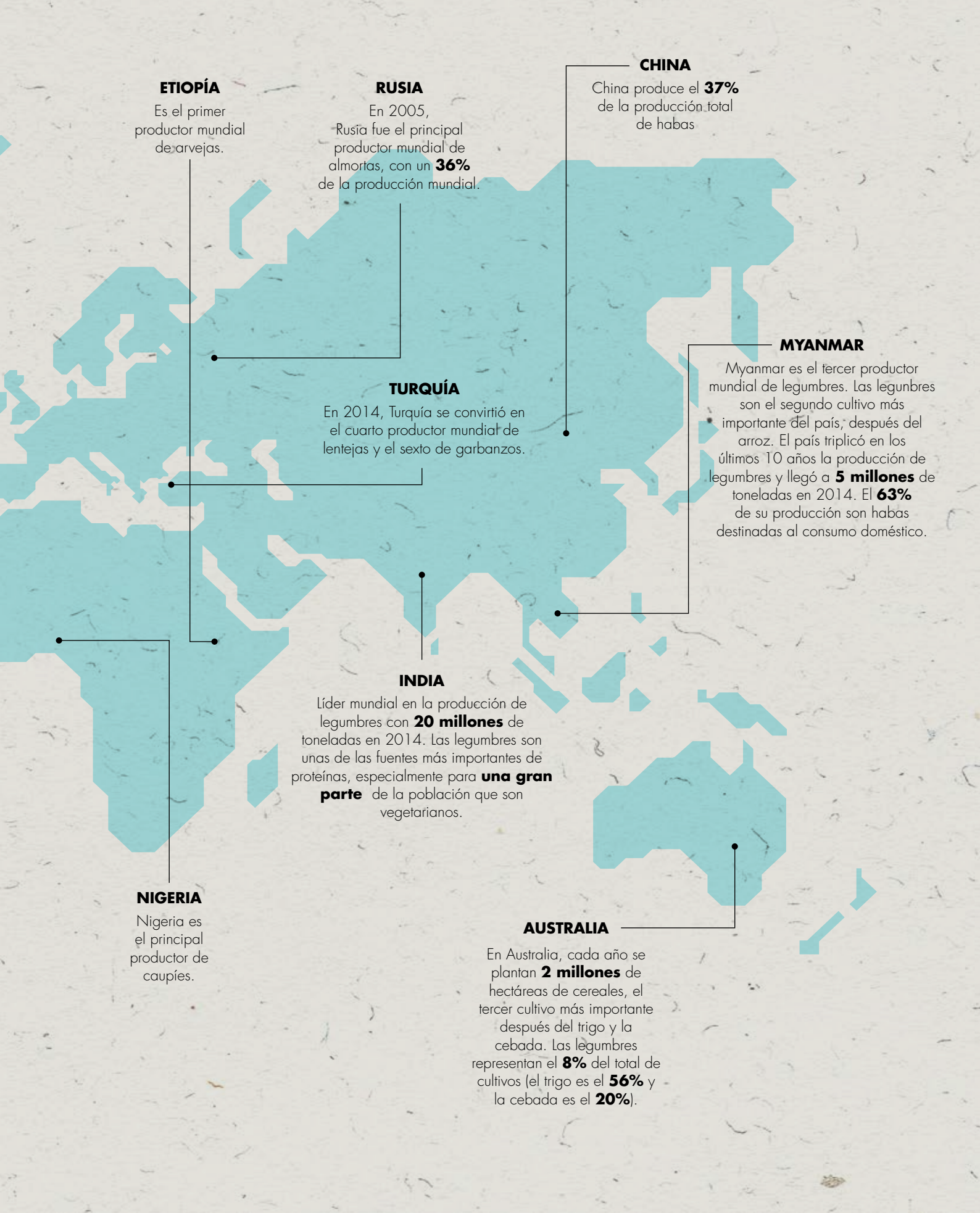
Hoy en día la inversión en investigación para desarrollar mejores variedades de semillas de legumbres secas es de **$175 millones**, cifra mucho menor en comparación con los miles de millones de dólares invertidos en otros cultivos como el maíz.

En 1961, el cultivo de legumbres era de **64 millones de hectáreas**. Este número ha crecido a casi **86 millones de hectáreas** en 2014.

5

PRINCIPALES PRODUCTORES DE LEGUMBRES




ETIOPÍA
Es el primer productor mundial de arvejas.
RUSIA
En 2005, Rusia fue el principal productor mundial de almortas, con un **36%** de la producción mundial.
CHINA
China produce el **37%** de la producción total de habas
MYANMAR
Myanmar es el tercer productor mundial de legumbres. Las legunbres son el segundo cultivo más importante del país, después del arroz. El país triplicó en los últimos 10 años la producción de legumbres y llegó a **5 millones** de toneladas en 2014. El **63%** de su producción son habas destinadas al consumo doméstico.
TURQUÍA
En 2014, Turquía se convirtió en el cuarto productor mundial de lentejas y el sexto de garbanzos.
INDIA
Líder mundial en la producción de legumbres con **20 millones** de toneladas en 2014. Las legumbres son unas de las fuentes más importantes de proteínas, especialmente para **una gran parte** de la población que son vegetarianos.
NIGERIA
Nigeria es el principal productor de caupíes.
AUSTRALIA
En Australia, cada año se plantan **2 millones** de hectáreas de cereales, el tercer cultivo más importante después del trigo y la cebada. Las legumbres representan el **8%** del total de cultivos (el trigo es el **56%** y la cebada es el **20%**).

Principales exportadores e importadores en el mundo

El comercio internacional de legumbres ha aumentado un 5.5% cada año desde 1961.

6 **LOS 10 PRINCIPALES COMERCIANTES DE LEGUMBRES**
2013

1/ India **3.800.859**

2/ China **1.106.176**

3/ Bangladesh **816.850**

4/ Pakistán **433.998**

5/ Egipto **433.395**

6/ Emiratos Árabes Unidos **391.069**

7/ Brasil **373.729**

8/ EE. UU. **360.838**

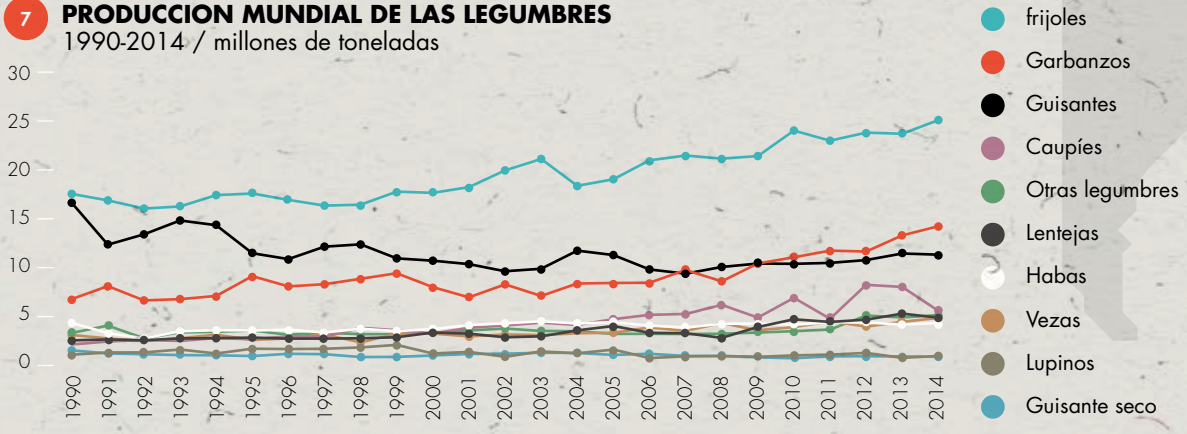
9/ Turquía **335.896**

10/ Italia **296.039**

CANADÁ

ESTADOS UNIDOS DE AMÉRICA

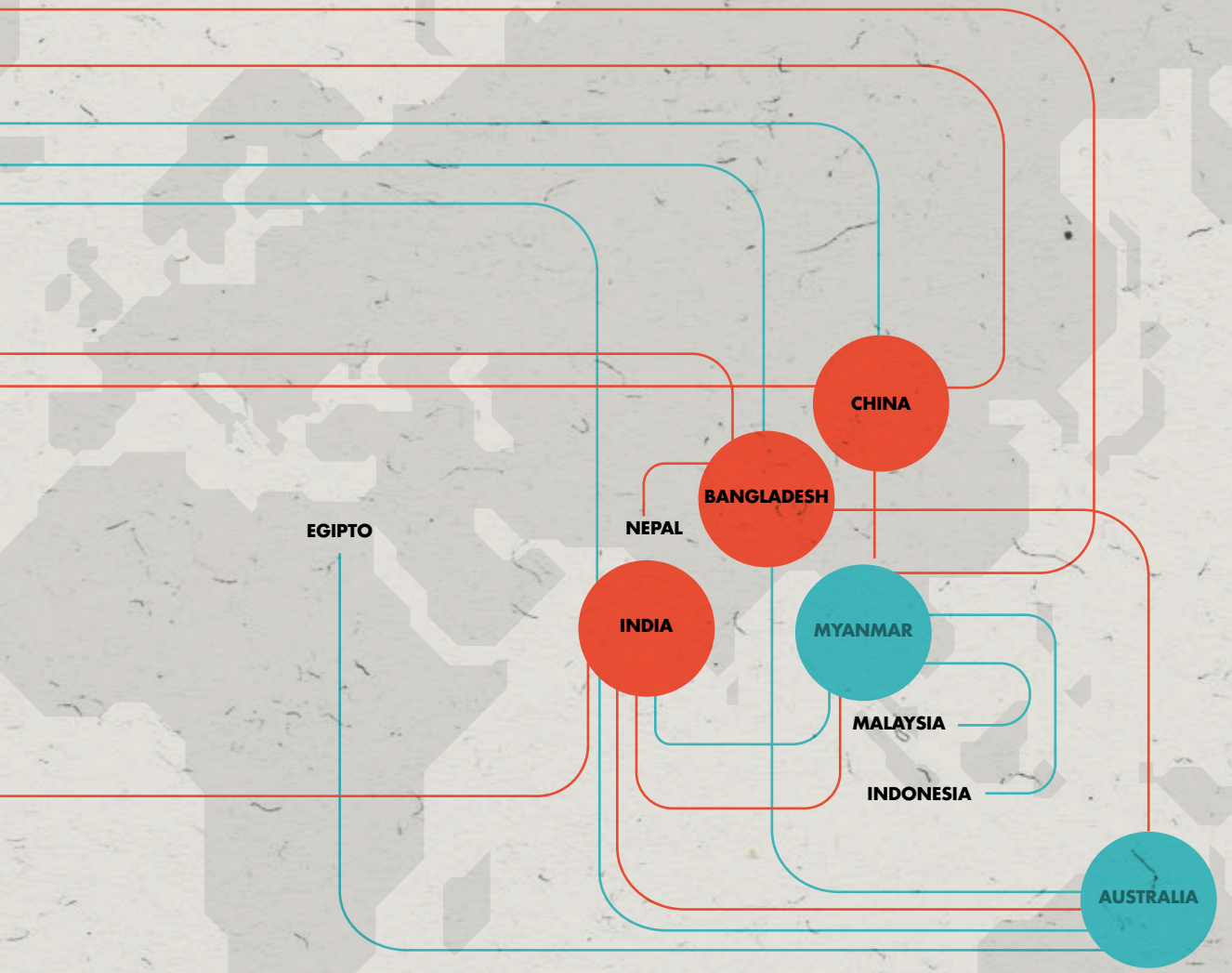
7 **PRODUCCION MUNDIAL DE LAS LEGUMBRES**
1990-2014 / millones de toneladas



8 PRINCIPALES EXPORTADORES E IMPORTADORES

Principales importadores

Principales exportadores



CANADÁ **EXPORTACIÓN**

India	1.527.898
China	1.002.864
Bangladesh	479.134

AUSTRALIA **EXPORTACIÓN**

India	365.001
Bangladesh	320.378
Egypt	209.805

MYANMAR **EXPORTACIÓN**

India	659.212
Indonesia	50.305
Malaysia	27.692

INDIA **IMPORTACIÓN**

Canada	1.382.456
Myanmar	659.212
Australia	574.800

CHINA **IMPORTACIÓN**

Canada	966.497
Estados Unidos	59.077
Myanmar	15.919

BANGLADESH **IMPORTACIÓN**

Canada	479.134
Australia	320.378
Nepal	11.681

Las cifras de las importaciones y las exportaciones entre países, no siempre coinciden por una serie de razones (por ejemplo, los datos de exportación de diciembre se contabilizan en enero del año siguiente en el segundo país).

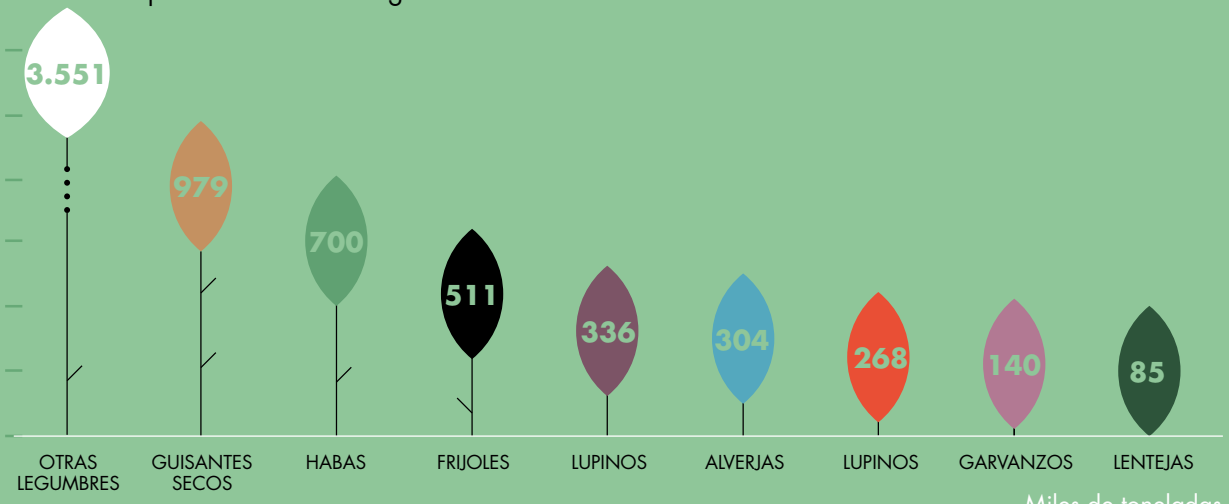
5
Parte

Un mundo lleno de legumbres

01 EUROPA

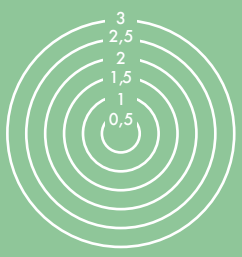
01 CANTIDADES PRODUCIDAS POR TIPO DE LEGUMBRE

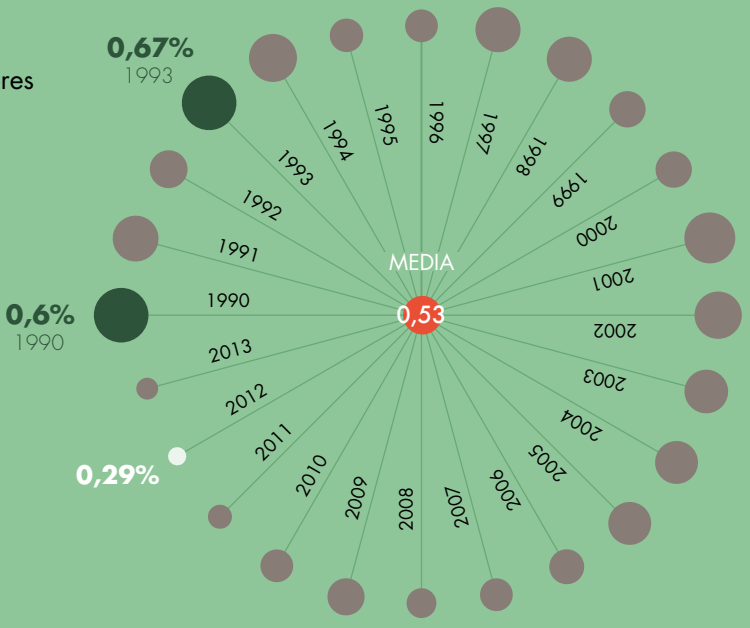
Los guisantes secos son la especie más producida en esta región.



02 VALOR DE LAS LEGUMBRES SOBRE EL TOTAL DE LA AGRICULTURA

En Europa, el valor de legumbres era tradicionalmente muy pequeño, de menos del 1%. Con los años, las legumbres continuaron disminuyendo en importancia hasta representar solo el 0,29% de los cultivos producidos en Europa en 2012.





Valor máximo Valor mínimo

Europa

EL REFUGIO ALIMENTICIO DEL VIEJO MUNDO

“No conozco la historia de las judías en otros continentes,

pero ciertamente, sin las judías europeas, incluso la historia de esos continentes habría sido otra cosa, como la historia comercial de Europa habría sido distinta sin la seda de China y las especias de la India”, escribía el escritor y semiólogo Umberto Eco en un célebre artículo publicado en *The New York Times Magazine*. El prestigioso autor, con buen juicio y documentación, sostiene que las legumbres salvaron Europa, pues tras la larga renovación agrícola que siguió a la caída del Imperio romano, la principal fuente de proteínas de los europeos procedió entonces de alubias y lentejas, convenientemente ligadas a un proceso de domesticación y almacenaje que ayudó a repoblar el continente en una de sus etapas más oscuras. Si bien es cierto que el argumento de la proteína en las legumbres es fácilmente extrapolable a cualquier región del mundo, quizás en Europa, dada la naturaleza exógena de estos productos, sea donde más se consiguió consolidar su consumo partiendo de una previa escasez. Recorriendo los recetarios del continente, podemos encontrar lentejas, garbanzos, guisantes y judías desde Noruega a Chipre, de Portugal a Rusia, e inclusive en territorios ultraperiféricos como las Islas Canarias, las Islas Azores o los territorios franceses de Ultramar. Por descontado, en ciertas etapas históricas, las legumbres se han manifestado no solo como la realidad alimentaria plena que son, sino como hitos culturales. Tal es

el caso de la despensa leguminosa que supone la región italiana de la Emilia-Romaña, la devoción culinaria por la lenteja verde de Puy o la *cassoulet* occitana de alubias blancas, en Francia.

Pero Europa también es relevante en el mapa mundial de las legumbres como confluencia de la mayor globalización alimentaria de la historia, un proceso que tuvo lugar a partir de los viajes de Cristóbal Colón y en cuyo marco se produjo el encuentro entre las variedades de legumbres procedentes del continente asiático y las oriundas del continente americano. Esta circunstancia trasladó las leguminosas de un confín al otro del mundo, desplegando efectos alimentarios y mestizajes gastronómicos jamás vistos, pues sin estos eventos viajeros jamás se habrían visto garbanzos en América o ciertas alubias en Asia. Durante los siglos XVI y XVII, el imperio español, la Compañía Neerlandesa de Indias —la primera multinacional del mundo— o las coronas británica y portuguesa fueron vector de transmisión de estos productos cuya conservación estaba a prueba de toda duda a través de innumerables agentes, de colonia en colonia, de puerto a puerto. De esta etapa, obras universales como *El Quijote* de Miguel de Cervantes recogen un amplísimo recetario que ofrece perspectiva acerca de la notable riqueza leguminosa de la época y referencia a productos de alcance más endémico como pueden ser las almortas.

Hoy, un país como España es una auténtica referencia en legumbres, tal vez no tanto por sus volúmenes

1

2

3

4

5

MADRID (ESPAÑA)

1. Tienda tradicional de ultramarinos en la Plaza Mayor. **2.** Aperitivo en las proximidades de la Plaza Mayor. **3.** Puesto de comida en el mercado de San Miguel. **4.** y **5.** Variedades de frijoles. **6.** Alimentación Cabello, situado en la plaza de Matute, es la tienda de legumbres más antigua de Madrid que sigue en activo. **7.** y **8.** Escaparate en Alimentación Cabello. **9.** Puesto de legumbres en el mercado de la Paz. **10.** Cocido madrileño en el restaurante *La Bola*.

6

CANELA
BARCO AVILA
8,60€
CAPARRON DE LA RIOJA
8€
MORADA DE BARCO AVILA
6€
LENTEJA CAVIAR
3,95€
LENTEJA DE SALAMANCA
3,40€
LENTEJA FRANCESA
3,20€

7

JUDIAS DE LEON
4,90€
FRIJOLES NEGROS
4,40€
ALUBIAS DE TOLOSA
16€
LENTEJA PARDINA
3,20€
LENTEJA FRANCESA DE PUY
5,50€
VERDINA
18€

8

mari carmen
LEGUMBRES
ZUMOS
ENSALADAS
FRUTA PREPARADA

9

10

El chef Abraham García comprando en Casa Ruiz, una tienda dedicada a distribuir una amplia gama de legumbres europeas.

de producción, que palidecen ante naciones como India o 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. De tal forma, los garbanzos son piedra angular de más de 20 recetas diferentes de cocido que abarcan toda la geografía del país, desde el madrileño o el gallego al puchero canario, siendo muy reconocidas entre los aficionados a la buena comida las variedades castellanoleonesas de Fuentesaúco (Zamora) y de Pedrosillo (Salamanca). En cuanto a las lentejas, destacan las de La Armuña (Salamanca), de piel delicada y textura homogénea y suave, fundamentales en cientos de recetas tradicionales y en las reinterpretaciones creativas de los mejores chefs del país. Capítulo aparte merecen en España las distintas clases de alubias —algunas procedentes de Próximo Oriente y otras de América. Así, la faba asturiana es una de las columnas maestras de las legumbres de calidad en España, sin menoscabo de la alubia de La Bañeza (León) y la de Tolosa (Guipúzcoa) o del judión de La Granja (Segovia) —cuyo origen fue de forraje animal, para luego convertirse en una suculencia de gourmet—, productos vinculados al desarrollo agrícola histórico de sus regiones. Y no pueden olvidarse las judías de El Barco (Ávila), las mongetas del Ganxet (Barcelona), las alubias de Guernica (Vizcaya), los caparrones de La Rioja o las alubias rojas de Ibeas (Burgos), representativas de una excelencia agraria arraigada en sus métodos de producción.

CURIOSIDADES

La *cassoulet* es el plato de legumbre más característico de Francia, un estofado de alubias blancas con salchichas de Toulouse, panceta y lomo de cerdo que se guisa con grasa de oca en el sudoeste francés, aunque también son célebres en el noroeste las judías a la bretona condimentadas con tomate, la sopa de alubias provenzal al Pistou (con un majado de albahaca, ajo y queso) o las lentejas del Puy, que llegan a prepararse incluso como *confitures de lentille*, dulces y monásticas, por las Soeurs de Saint-Jean, en Murat (región de la Aubernia), en el sureste francés.

El *hytspot* o *puchero de cabaña* es el espeso plato de verdura, carnes y garbanzos que evoca en los ciudadanos de Leiden (Holanda) su victoria sobre los Tercios de Flandes españoles, a finales del siglo XVI. Según una placa conmemorativa este guiso es similar al sabroso caldero que abandonó el ejército español en su huida y sirvió de sustento a los famélicos asediados.

El potaje de lentejas denominado *linseneintopf*, es uno de los escasos platos alemanes que protagonizan las legumbres. Se guisa con tocino, apio y patatas, es originario de la capital de distrito de Gotinga, en la Baja Sajonia (Alemania) y se considera un plato universitario de la Georg-August-Universität Göttingen, fundada en 1734.

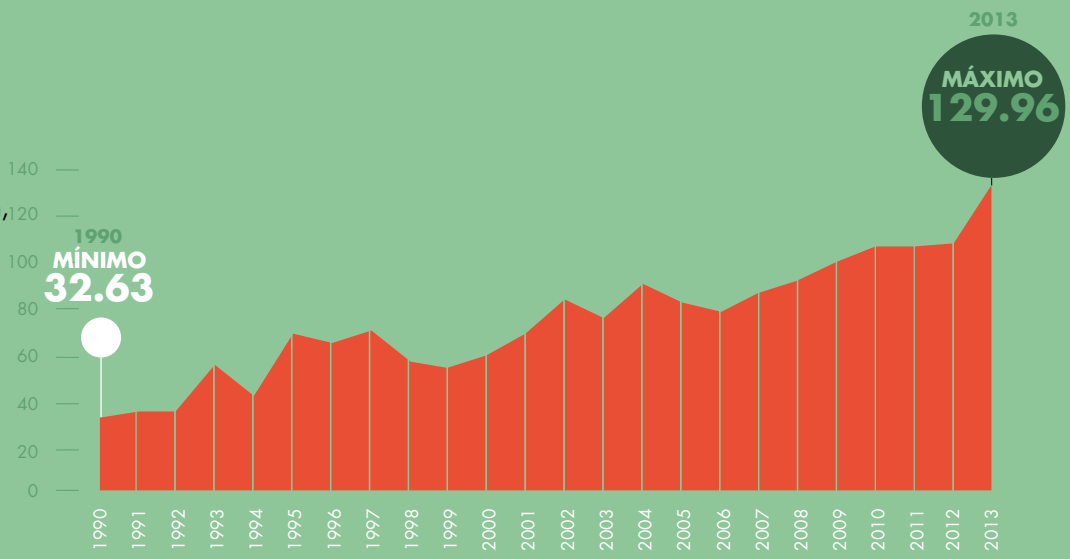
El cocido castellano o madrileño es un monumento a los garbanzos, la legumbre más identificada con España. Plato rural y hogareño que el restaurante Lhardy, de Madrid (España), incorporó en 1839 a la oferta hostelera urbana, el significado de su ingrediente es memorable en España: emblema del club gastronómico más antiguo de la capital, El Garbanzo de Plata. Ser distinguido con su insignia en forma de garbanzo es todo un honor social. Además, los garbanzos secos son moneda de envite en el juego de cartas más popular de ese país: el mus.

03

LEGUMBRES, VALOR DE PRODUCCIÓN

En el año 2005 se logró el valor máximo y a partir de ahí comenzó a bajar la producción, aunque últimamente se percibe un ligero repunte.

1990-2013
Valor medio
73.3
Millones USD

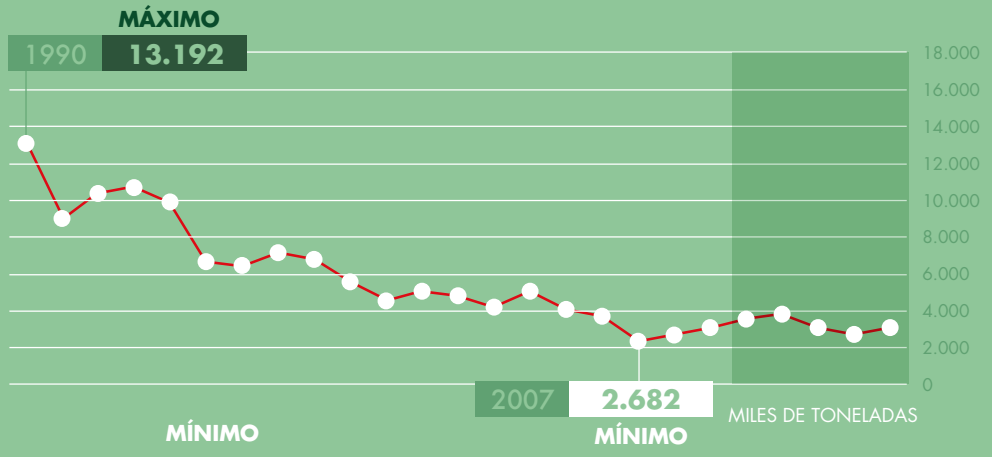


04

LOS NIVELES DE PRODUCCIÓN CAYERON DE MANERA CONTINUA DESDE 2005

Solo desde 2011, los agricultores comenzaron a producir más legumbres en Europa.

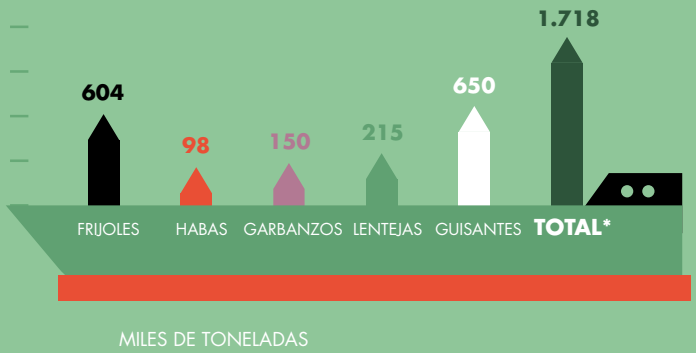
2010-2014
3.550
MILES DE TONELADAS



05

CANTIDAD DE IMPORTACIONES SEGÚN EL TIPO DE LEGUMBRE

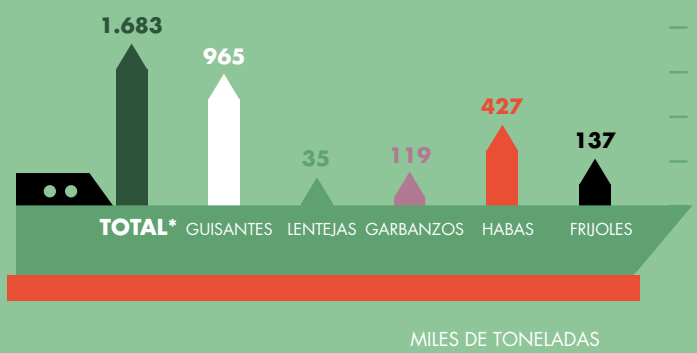
Europa importa un total de 1.718.000 toneladas de legumbres al año.



06

CANTIDAD DE EXPORTACIONES SEGÚN EL TIPO DE LEGUMBRE

De media, Europa importa ligeramente más legumbres de las que exporta, que son 1.683.000 toneladas al año.



* El total incluye otros tipos de legumbres menos relevantes.

MADRID (ESPAÑA)
El Chef Abraham García, en su restaurante *Viridiana*.

PUÑADOS DE SUSTANCIA Y SORPRESA

ABRAHAM GARCÍA RESUCITA EL FÓSIL

El chef español Abraham García, del restaurante *Viridiana* de Madrid, seleccionando legumbres.

La carta de platos de *Viridiana* —el restaurante de Abraham García, en Madrid— siempre propone legumbres entre sus especialidades, lo que supone una excepción entre los restaurantes en auge de la Europa urbana. *Viridiana* lo está desde hace 40 años y, según la crítica gastronómica del diario Herald Tribune, se trata de uno de "los diez mejores bistrós del mundo", consideración a la que se suma la comentarista Marie Claude Decamps, del diario Le Monde, de París.

Su chef-propietario fue precursor en España de la cocina multicultural, la peripecia de fusión cósmica

que invitó al paladar español —algo anquilosado por entonces— a penetrar en el amplio mundo del mestizaje universal. Tales inquietudes vanguardistas no han restado, sino potenciado, su fervor por la virtud de las legumbres, cuya diversidad busca y ajusta, estimulando su alcance gastronómico con nuevas fórmulas. Guisos tan renovadores como las alubias negras del País Vasco, estofadas con okra y centolla antártica, además de condimentadas con chiles y especias cajún, al estilo Nueva Orleans, son un ejemplo de la fogosidad creativa con que suele amenizar Abraham los platos de legumbres, habitualmente sumisas al recetario tradicional.

Abraham García es un cocinero que responde al perfil impetuoso y sensible, culto y primitivo e intuitivo

TAPAS

Las tapas son la modalidad culinaria más popular de España. Pertenecen a la gastronomía casual, sirven para acompañar la bebida con sensatez -pues beber sin comer no es conveniente ni inteligente- para calmar el apetito inesperado y para disfrutar de la amenidad de los bares, donde tapear, de pie y con amigos, recorriendo varios lugares, es un rito y una diferencia del vivir en España.

Toda propuesta es posible en forma de tapa y las legumbres tienen su lugar en el tapeo. Unos ejemplos de Abraham García:

Pulpo "á feira" sobre garbanzos fritos

Para 8 raciones

2 patas de pulpo cocidas y frías

En poco aceite y en fuego medio freír los garbanzos, añadiendo, al final del rehogado, los ajetes pelados y cortados en bastones delgados.

400g garbanzos cocidos

Ajos tiernos 4 brotes

En 8 platos pequeños distribuir los garbanzos calientes y extender sobre ellos finas rodajas de pulpo

Aceite de oliva virgen extra

Sobre el pulpo, una nube de pimentón espolvoreado, un hilo de aceite y un poco de sal gruesa.

Pimentón 10g

+ sal gorda

Abraham García en la cocina de su restaurante *Viridiana.*

o sofisticado que caracteriza a los auténticos titanes del fogón. Pertinaz también en su autenticidad culinaria, la dinámica diaria de su visita al mercado se refleja en la renovación permanente de su carta. Esta carta no se limita a los productos más perecederos, como los pescados y las hortalizas, sino que manifiesta una curiosidad sin límite, al encuentro de las primicias pertinentes —y casi siempre inesperadas—, con las que asociar las legumbres que le aguardan en la cocina, en remojo desde la víspera.

El cocinero, también escritor de obras donde ficción y oficio culinario se asocian, como *Abraham Boca* o *Recetas para quitarse el sombrero,* hace suyo un comentario del físico y poeta Agustín Fernández Mallo. Éste afirma que la razón por la que nos atrae tanto sentarnos a una mesa y comer juntos se debe a que recibimos muerta la materia prima en el mercado: "cocinarla, servirla y paladearla equivale a resucitarla", lo que proporciona una especie de conciencia

PARA 4 RACIONES

Potaje de Garbanzos y Bacalao

con relleno de espinacas y piñones

2 MANOJOS DE ESPINACAS

12 ALMENDRAS

ACEITE de OLIVA

REMOJAR LOS GARBANZOS DOCE HORAS CON AGUA TIBIA.

COCER EN UNA OLLA EXPRÉS LOS GARBANZOS CUBIERTOS DE AGUA, LAS VERDURAS Y UN CHORRITO DE ACEITE.

GARBANZOS 500g

PIÑONES 50g

1 CEBOLLA

ESCURRIR LAS ESPINACAS, FORMAR UNA BOLA Y PICARLAS TOSCAMENTE. MEZCLARLAS CON HUEVOS BATIDOS, PIÑONES TOSTADOS Y PEREJIL PICADO. FORMAR BOCADOS DEL TAMAÑO DE UNA CUCHARADA Y DORARLOS EN ACEITE A FUEGO FUERTE.

RAMITAS de PEREJIL

1 HOJA de LAUREL

5 LONCHAS de PAN DE MOLDE

APARTAR LAS ESPINACAS Y TRITURAR LAS OTRAS VERDURAS CON ALGO DE CALDO. INCORPORARLAS A UNA CAZUELA CON LOS GARBANZOS Y COCER A FUEGO SUAVE.

1 TOMATE GRANDE Y MADURO

1 PUERRO

FREÍR UNA REBANADA DE PAN CON LAS ALMENDRAS Y EL AZAFRÁN

1g de AZAFRÁN

2 HUEVOS

MACHACAR TODO EN EL MORTERO CON UNOS GRANOS DE SAL GORDA Y AÑADIRLO A LA CAZUELA.

3 DIENTES de AJO

BACALAO 250g

+ SAL GORDA

DEJARLOS COCER EN EL CALDO DEL POTAJE MEDIA HORA. INCORPORAR AL GUISO A LA VEZ QUE BACALAO DESALADO Y DESMIGADO.

1 ZANAHORIA

El chef español cocinando legumbres.

del tiempo, marcada por la muerte inevitable y una resurrección mágica.

El proceso resulta particularmente certero a propósito de las legumbres. El cocinero considera que el ciclo vital de las legumbres recorre como ningún otro producto ese trayecto. De la plenitud en fresco como hortaliza (que sugiere maniobras de congelación y rehabilitación para las tempranas pochas y verdinas), a su providencial registro fósil como grano, su recuperación al hidratarse y la vuelta a la vida, entre manjares amigos con la inspiración oportuna de quien las guisa, las revitaliza. Sabe sobradamente Abraham que las legumbres son el más decisivo de los hábitos alimentarios de España. Desde los inclementes estofados de michirones de habas secas, con un remojo previo de hasta 48 horas y cocción lenta y constante, a las gachas de harina de almortas, que en dosis moderadas, recuperan la degustación gourmet, tras merecer justificada censura sanitaria por su ingesta desmesurada en tiempos de carencias.

Nacido en el medio rural de Robledillo (Toledo), una aldea minúscula de La Mancha, cuya infancia pastoril desbocó su rebeldía y curiosidades, se formó en cocinas de grandes restaurantes de Madrid (*Coto, Jockey, Club 31*), sin renunciar jamás a fundamentos hogareños como el puchero familiar de "los tres puñados" (alubias, garbanzos y lentejas juntas) que anticipaban, intuitivamente, la sana y científica

MEJILLONES SOBRE VERDINAS CON VINAGRETA de MELOCOTÓN Y CHILE

8 para RACIONES

PREPARACIÓN:

CUBRIR LOS MEJILLONES, UNA VEZ FRÍOS, CON UNA VINAGRETA OBTENIDA MEZCLANDO EN CANTIDADES ANÁLOGAS TODOS LOS INGREDIENTES VEGETALES MUY PICADOS Y ADEREZADOS CON GENEROSO ACEITE, ZUMO DE LIMA VERDE, VINAGRE DE JEREZ, UNA CUCHARADITA DE MOSTAZA DE DIJÓN, SALSA TABASCO Y SAL GORDA.

ZUMO DE LIMA

ACEITE de OLIVA VIRGEN EXTRA

Mejillones 2 KG

ABIERTOS AL VAPOR Y LIBERADOS DE UNA DE SUS CONCHAS

PEPINILLOS EN VINAGRE

VERDINAS O ALUBIAS

BLANCAS COCIDAS

BLANCAS COCIDAS

500g

ALCAPARRAS

CEBOLLA MORADA

GOTAS DE TABASCO

UNA CUCHARADA DE MOSTAZA DE DIJON

GOTAS DE VINAGRE DE JEREZ

PEREJIL

OREJONES DE MELOCOTÓN

SAL GORDA

El chef Abraham García comiendo junto a su equipo del restaurante *Vlridiana*.

dietética de la proteína vegetal plena, con el añadido de otro puñado de arroz.

España es diversa en legumbres con apellido genuino, temporada de apertura y platos regionales, simples y sofisticados. Nada le es ajeno a Abraham en el milagro culinario que deparan las legumbres, el manjar más seguro de todo el año. Aprecia la fabada asturiana y su rigor inmutable; la diversidad leonesa, palentina y segoviana de alubia blanca; la negra o la roja de Tolosa o Guernica, sacramentada con morcilla de puerro y repollo; el pinto caparrón riojano, delicado y jugoso; la alubia garrafó que densa la paella o retoza en la ensalada. Y las lentejas pardinas, verdinas o beluga, inmediatas y sobrias. Pero, ante todo, la generosidad del garbanzo que con todo puede, protagonista del puchero popular que solo prepara Abraham por encargo y para el recuerdo, pues nunca es igual, es irrepetible, como debe ser cada vez.

PARA 8 RACIONES

VIEIRAS CON LENTEJAS Y SOBRASADA BALEAR

INGREDIENTES

8 HERMOSAS VIEIRAS

1 ZANAHORIA

1 PUERRO

1 PATATA MEDIANA

1 CEBOLLA

+ Sal

2 DIENTES de AJO

LENTEJAS 300g 500g
REMOJADAS DESDE LA VÍSPERA

PREPARACIÓN:

COCER LAS LENTEJAS JUNTO A LAS VERDURAS, EN UNA OLLA EXPRÉS

EXTRAER LAS VERDURAS, TRITURARLAS CON LA BATIDORA Y ALGO DE CALDO DE LA COCCIÓN, AÑADIENDO LA SOBRASADA (UNTUOSO EMBUTIDO DE CARNE DE CERDO NEGRO Y PIMENTÓN)

SOBRASADA MALLORQUINA (SIN PIEL) 50g

REMOVER LA MEZCLA PARA QUE QUEDE ESPESA

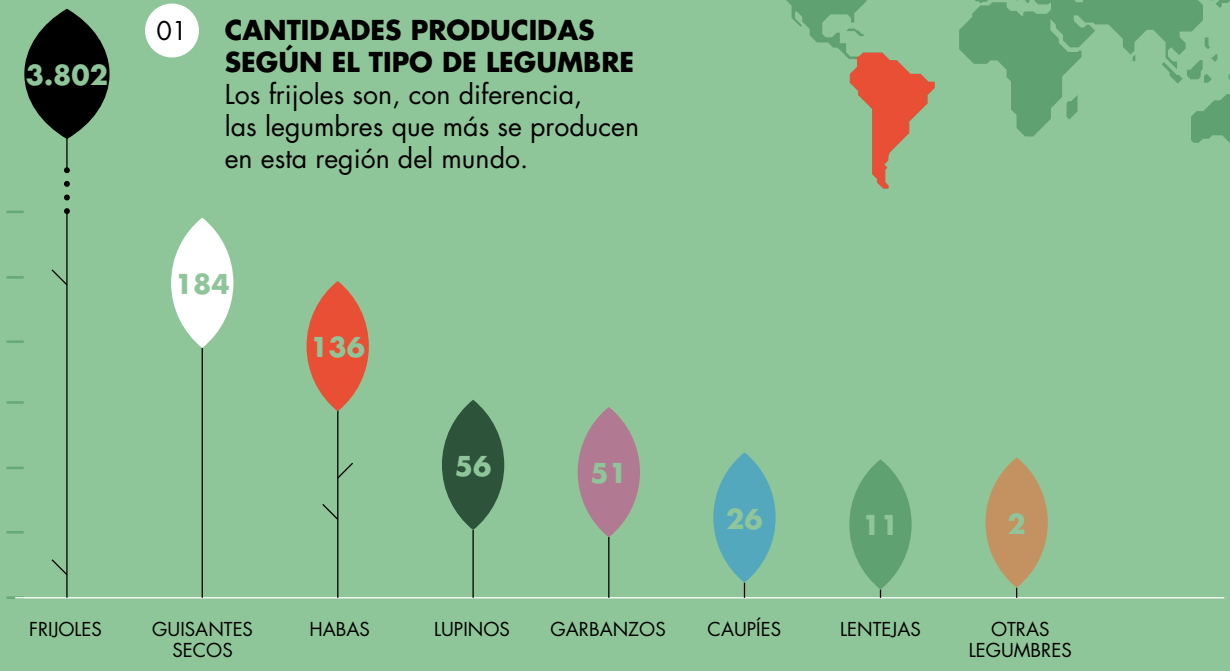
COMPROBAR LA SAZÓN, ANTES DE REPARTIRLA EN 8 CAZUELITAS DE BARRO.

ABRIR AL VAPOR LAS VIEIRAS, RETIRAR LOS CILINDROS CARNOSOS DE LAS CONCHAS Y COLOCARLOS EN EL CENTRO DE CADA CAZUELITA, SOBRE LAS LENTEJAS Y EL PURÉ DE SOBRASADA.

02 AMÉRICA DEL SUR

01 CANTIDADES PRODUCIDAS SEGÚN EL TIPO DE LEGUMBRE

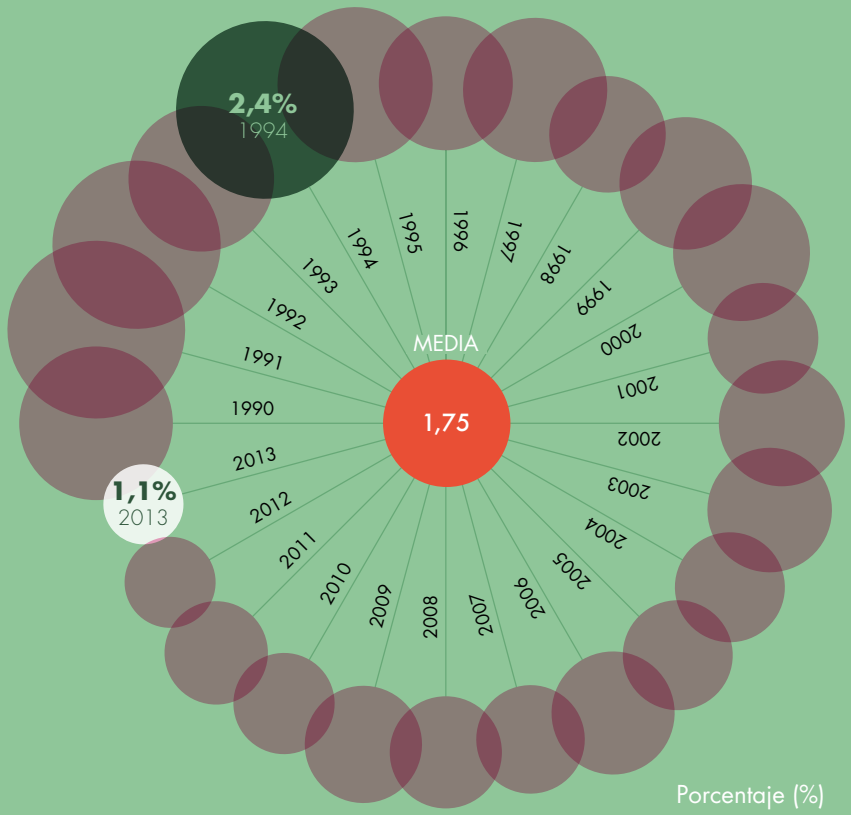
Los frijoles son, con diferencia, las legumbres que más se producen en esta región del mundo.

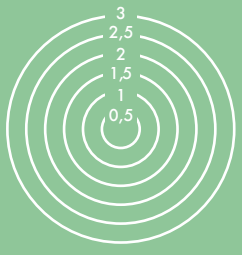


Miles de toneladas

02 VALOR DE LAS LEGUMBRES SOBRE EL TOTAL DE LA AGRICULTURA

En estos años, el valor de las legumbres descendió más de un 50%.





Valor máximo Valor mínimo

Porcentaje (%)

América del Sur

FRIJOLES, FRISOLES, FEIJÕES, POROTOS, HABAS Y HABICHUELAS

Aunque recientes estudios científicos han señalado un origen distinto al andino para el frijol,

la aclimatación histórica y la domesticación temprana de esta legumbre con un acervo genético propio (como el hallado en el antiquísimo yacimiento de Cueva del Guitarrero, en Perú, en la subregión de América del Sur), han sido claves en la alimentación de millones de personas. Ha dado lugar, además, a una de las mayores atomizaciones semánticas del mundo para referirse al mismo producto: frijoles, fréjoles, frisoles, feijões, kumandas, porotos, granos o caraotas son solo algunos de los muchos nombres que allí recibe.

Así, no es extraña la presencia en la zona del Centro Internacional de Agricultura Tropical (CIAT), emplazado en el departamento colombiano de Valle del Cauca, un organismo de investigación colaborativa implicado en la mejora de la productividad agrícola y el manejo de recursos en países tropicales. Entre las múltiples áreas de trabajo del CIAT, destaca la dedicada al frijol, que custodia la mayor cantidad de germoplasma de las distintas variedades conservadas en el mundo y desarrolla

avanzados experimentos para hacer más resistentes estas plantas a las enfermedades, al calor y a los suelos con bajos índices fosfóricos, así como a incrementar los micronutrientes de los granos y a mejorar la fijación de nitrógeno que producen las raíces de las legumbres, tan beneficiosa para el medio ambiente.

Los frijoles son clave en dos cocinas riquísimas de la región como son la peruana y la colombiana, ambas tocadas por innumerables influencias a lo largo de su historia, de manera que es fácil hallarlos incorporados a referencias culinarias chifa, nikkei, criolla, paisa... La propia faja costera de Perú, que alcanza de Ecuador a Chile, fue escenario durante varias décadas del siglo pasado de un complejo proceso de adaptación de distintas variedades en función de las diferentes condiciones de climatología y suelo, que hoy conforma un importante cauce productivo a lo largo de 3.000 kilómetros.

En países como Bolivia, Ecuador, Uruguay o Venezuela, esta legumbre es fundamental en las rutinas alimentarias de la población por su alta productividad, bajo coste y elevado valor nutricional; mientras en el cono sur encontramos importantes focos de producción de legumbres secas en las provincias argentinas de Buenos Aires, Córdoba, Jujuy, Salta, Santa Fe, Santiago del Estero y Tucumán. Cabe señalar asimismo el interés culinario en la subregión por la lenteja verdina y también por el garbanzo, producto este último cultivado fundamentalmente por Argentina, Chile y Perú en

1

2

RÍO DE JANEIRO (BRASIL)
1. Vista de una favela desde la terraza del hotel Maze, situado en los suburbios de Tavares Bastos.
CUIABÁ (BRASIL)
2. Una pareja de jóvenes vende legumbres en el mercado local.

SÃO PAULO (BRASIL)
3. La chef brasileña Helena Rizzo seleccionando legumbres en el mercado Pinheiros. **4.** Gente bebiendo y comiendo debajo de las banderas brasileñas en el mercado municipal, de São Paulo.
5. Un vendedor rellena una bolsa de granos en el mercado municipal.

BELEM (BRASIL)
6. Un hombre prepara la tradicional comida de pescado frito con las frutas de la región, Acai, dentro de mercado de Ver-o-Peso, un mercado al aire libre donde los comerciantes de todo el Estado del Pará, venden productos de la Amazonas que van desde fruta a plantas medicinales.

3

REUTERS/Damir Sagolj
4

REUTERS/Nacho Doce
5

REUTERS/Ricardo Moraes
6

Ollas de *feijoada* completa en el restaurante *A Figueira de Sao Paulo.*

la zona. Conviene no olvidar tampoco la existencia de legumbres con importancia local como los pallares.

Capítulo aparte merece Brasil, por el peso demográfico y superficie que aporta a la zona, a lo que se añade su intensa tradición en el consumo de feijões (judías o frijoles negros), que dan nombre al plato nacional, la *feijoada*, una especialidad singular en el mundo de la gastronomía, pues su expresión, dependiendo de los ingredientes que la integren, puede transitar, de lo más humilde y rudimentario a las proporciones de un banquete principesco. Esto se debe, según recogen textos como *História da Alimentação no Brasil* de Luís da Câmara Cascudo, al origen del plato en los banquetes celebrados por los hacendados de las plantaciones, cuyos restos acopiaban luego los esclavos y braceros, edificando un referente alimenticio apetitoso y adaptable, mucho más contenido. Hoy el plato es una institución que tan pronto alcanza a la alta hostelería como a los hogares más humildes, cuyo fundamento nutricional está sustentado por el encuentro entre la excelente proteína vegetal de los *feijões* con el guiso de carne de cerdo y los hidratos de carbono de alta calidad del arroz o de la farofa (la harina de mandioca indispensable en la cocina brasileña), permitiendo además los aportes vitamínicos de la fruta —naranja sobre todo, pues originalmente servía para prevenir el escorbuto— y tantos añadidos como alcancen la imaginación y los recursos.

Otra receta relevante del recetario basileño es el *tutú mineira*, guiso humilde que encuentra su sustancia en los caldos sobrantes de la feijoada o del *feijao preto*, espesado con farofa y aliñado con picante, pimienta y ajo. Gustan también las lentejas en Brasil, donde se acogió con interés la tradición italiana de tomarlas en Año Nuevo —en la creencia de que comerlas depara prosperidad—, si bien casi todo su consumo procede de la importación. Sin embargo, el garbanzo resulta menos relevante como alimento en el país y se produce o consume en menor medida.

CURIOSIDADES

El pasado siglo, Brasil —por su dimensión cercana al 50% de Sudamérica y reconocido entusiasmo por las legumbres—, pareció el país más oportuno para absorber la alta producción de garbanzos de México. La misión se encomendó al célebre escritor y significado gastrónomo Alfonso Reyes, embajador del país azteca en Río de Janeiro en 1936 y 1937. Los garbanzos, llamados allí *granos de pico*, eran inapreciables y casi desconocidos. En sus *Memorias de Cocina y Bodega* cuenta que Dulce, la cocinera brasileña de la embajada, le facilitó la gestión. En lugar llamarlos garbanzos dio en presentarlos en las comidas de la embajada como *braganços*, asociándolos a la famosa dinastía portuguesa de los Braganza, que detentó el Imperio de Brasil antes de su Independencia. El embajador adjudicó jocosamente a esa ocurrencia el mérito de haber conseguido introducir el garbanzo mexicano en el mercado brasileño, un logro que perdura.

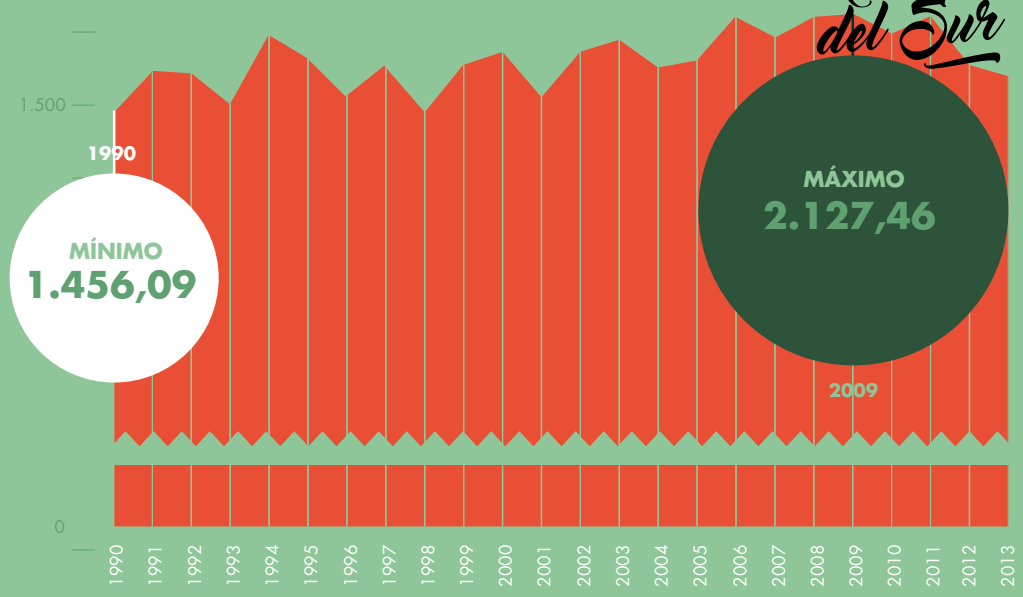
La *feijoada Maní* es la interpretación más vanguardista que se conoce del plato nacional brasileño. Fue concebida por Helena Rizzo y su esposo, el también chef Daniel Redondo, en 2009. Se les ocurrió durante un viaje a España efectuado cuando el famoso chef Ferran Adrià desarrolló el procedimiento culinario de la esferificación, fundamentado en uso del lactato gluconato de calcio y el alginato, dos elementos que proporcionan un efecto estético mágico en los alimentos. Su metodología los inspiró y es la que aplican al frijol negro brasileño para efectuar la síntesis gastronómica de la feijoada.

Judía, frijol, poroto, haba, habichuela, feijões, fréjol, frísol, fríjol, fréjol, incluso frijón son los múltiples vocablos con que se nombra a la alubia en los países sudamericanos, con acentuaciones diferentes en algunos casos, como la del plural fríjoles, en lugar de *frijoles*, que se usa en Colombia.

03

FRIJOLES. VALOR DE PRODUCCIÓN

Los frijoles han doblado su valor en los últimos 10 años.



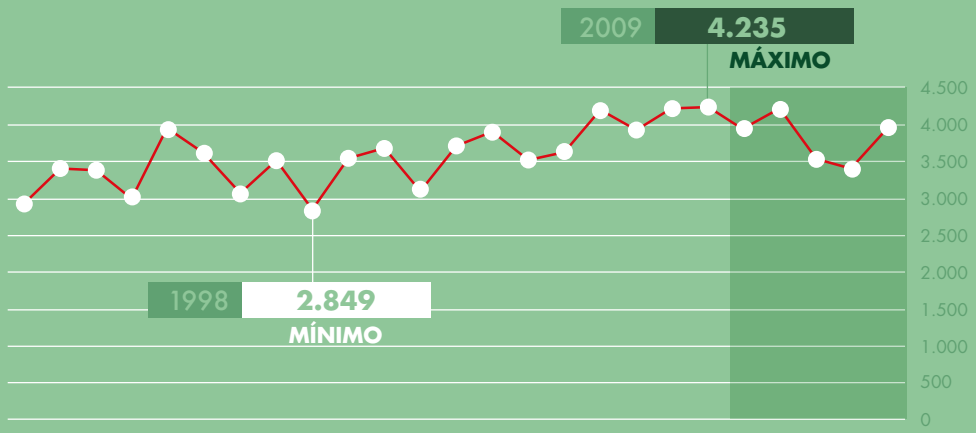
1990-2013

1990-2013
Valor medio
1.815,73
Millones USD

04

PRODUCCIÓN DE FRIJOLES

Los niveles de producción han permanecido bastante constantes.



2010-2014

3.801

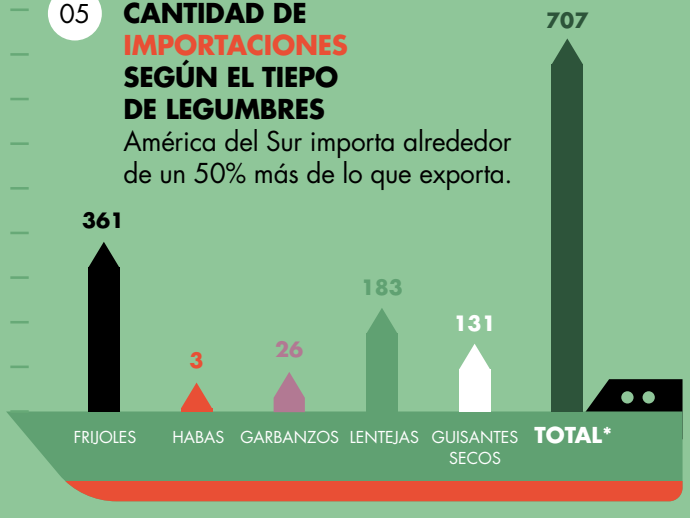
MILES DE TONELADAS

MILES DE TONELADAS

05

CANTIDAD DE IMPORTACIONES SEGÚN EL TIEPO DE LEGUMBRES

América del Sur importa alrededor de un 50% más de lo que exporta.



MILES DE TONELADAS

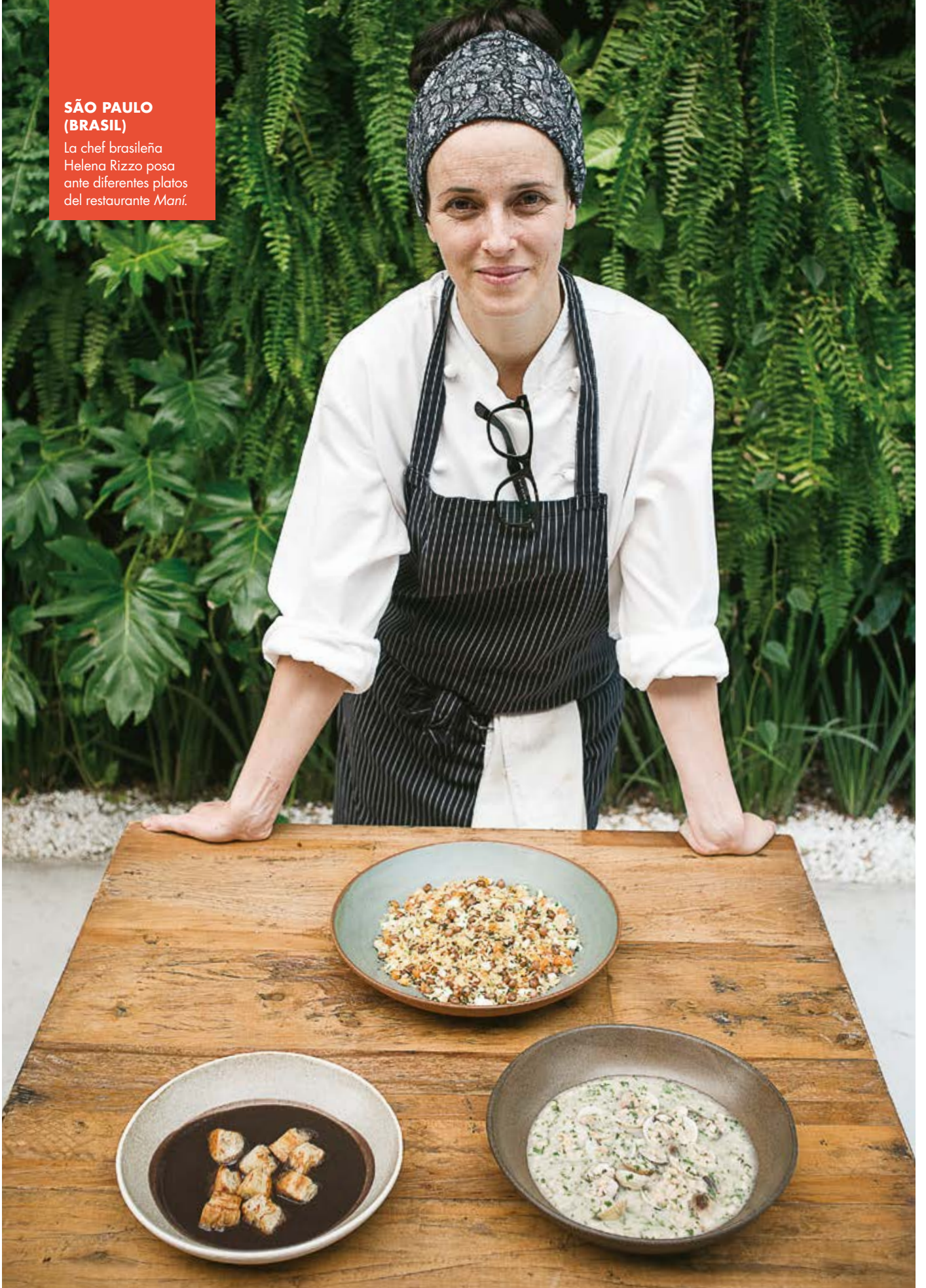
06

CANTIDAD DE EXPORTACIONES SEGÚN EL TIPO DE LEGUMBRE

Como era de esperar, los frijoles son las legumbres más exportadas de América del Sur.

MILES DE TONELADAS

* El total incluye otros tipos de legumbres menos relevantes.

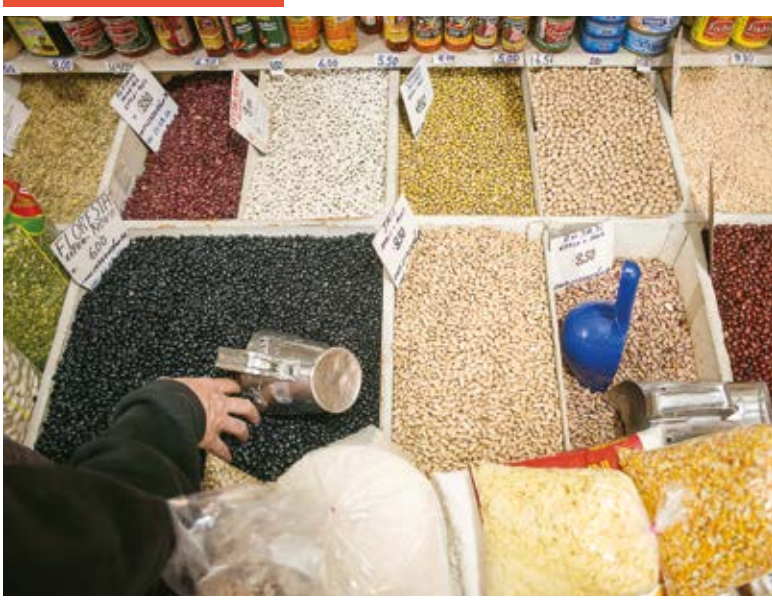


SÃO PAULO (BRASIL)
La chef brasileña Helena Rizzo posa ante diferentes platos del restaurante *Maní*.

HELENA RIZZO Y SU FEIJOADA DE VANGUARDIA

Los sabores cosmopolitas y los procedimientos tecnológicos nuevos penetran en la cocina profesional de las grandes ciudades y a los cocineros les cuesta apartarse de las tendencias y apetencias del medio urbano. Hace tiempo que el vigor mundano de São Paulo asumió ingredientes y modos de condimentar más italianos o franceses que estrictamente locales y que convirtió a los asadores de carnes al carbón en un emblema de convivencia social, consecuente con la riqueza de sus pastos y ganados. Cierto es que en el ámbito doméstico, el frijol, la mandioca y el arroz siguen siendo sustento cotidiano, herencia y sana costumbre alimenticia del Brasil colonial. También lo es que algunos restaurantes indispensables de la ciudad, como *A Figueira*, mantengan la sugerencia semanal de saborear feijoãdas, monumentales y de autoservicio, que avalan la dimensión gastronómica del plato nacional, aunque no es menos cierto que el torpe clasismo que desaíra lo popular y las novedades culinarias apátridas reducen la visibilidad del producto genuino y del guiso artesanal, impidiendo el encuentro natural y constante con las legumbres

La mano de la chef Rizzo selecciona unas legumbres en el mercado.



condimentadas en los lugares más acreditados. Helena Rizzo ha dado un gran paso a favor del consumo de las legumbres. La feijoada personal que propone durante los fines de semana en su restaurante *Maní* reivindica el plato fundamental de Brasil y lo instala entre los platos de vanguardia que emplean técnicas de deconstrucción, esferificación y trampantojo —tan asumidas en el ámbito profesional progresista—, junto a manipulaciones tradicionales, lentas o raudas, que conducen a la excelencia del sabor patrio.

Las técnicas de la cocción al vacío o la solución de alginato participan en sus procedimientos, pero las costillas y las manitas de cerdo, el jarrete de ternera, las salchichas y el pollo, las migas de castaña, las nueces y los gajos de naranja; la col y las hortalizas de rigor, pero, sobre todo, los frijoles, edifican el más histórico de los platos señoriales y tradicionales de la cultura culinaria brasilera, en una versión que anticipa tiempos nuevos.

En 2013 Helena Rizzo fue considerada la mejor jefa de cocina de América Latina y en abril de 2014 se la proclamó Mejor Chef Femenina del Mundo en Londres, por el mismo plantel de críticos gastronómicos que cada año integra la lista de los 50 Mejores Restaurantes del Mundo, según la revista británica *Restaurant Magazine*. De hecho, el restaurante *Maní* aparece en la célebre lista ocupando el número 41. También obtuvo en 2015 una estrella en la primera Guía Michelin dedicada

a Brasil y ha sido elegido como el mejor restaurante contemporáneo de la ciudad en la edición de 2015 en la publicación de ocio *Ver São Paulo*. El restaurante está instalado en el distinguido distrito del Jardim Paulistano y su nombre evoca el de la diosa indígena de la mandioca que, según la leyenda, fue enterrada en el hueco donde se generó la raíz más apreciada en la alimentación de los brasileños.

Nacida en Río Grande de Sul, el estado fronterizo con Uruguay y Argentina, cuyos habitantes son conocidos como *gauchos* brasileños, estudió arquitectura durante su breve paso por la Universidad y a los 18 años se trasladó a la poblada ciudad de São Paulo, iniciándose como modelo y aproximándose luego a la actividad culinaria

en establecimientos del Grupo Fasano, la más célebre de las empresas hosteleras de Brasil. Tras dirigir la cocina de *Na Mata Café* se traslada a Europa y trabaja en restaurantes de Italia, primero, y de España, después. En el *Celler de Can Roca*, de Girona (España), actualmente considerado el mejor restaurante del mundo, encuentra sentido a la cocina como expresión artística y en compañía de Daniel Redondo, a quien conoce allí y con quien contrae matrimonio, emprende en 2006 la iniciativa del restaurante *Maní*.

Comprometida con la frescura e inmediatez de los ingredientes, basada en la estacionalidad y los sabores primarios, la cocina de Helena siente auténtico fervor por los ciclos ecológicos, la sostenibilidad agrícola y los productos originales brasileños, utilizando los servicios de proveedores caracterizados por la selección más exigente de las legumbres, como Antonia Padvaiska, del *Emporio Piotara*, quien suministra la excelente variedad de frijol manteiguinha del Norte (alubia mantequilla) o la granja Coruputuba, del valle de Paraiba, de donde se surte de caupí (carilla) y de guandú (frijol de palo o quichocho). "Debido a la inmensa variedad de legumbres de grano seco que tenemos en Brasil, —dice Helena Rizzo—, especialmente el manteiguinha y el negro, también utilizamos en *Maní* el guisante paloma, un grano que se consumió ampliamente en el pasado, pero cayó en desuso, aunque algunos productores han vuelto a plantarlo y difunden su uso, acogiéndose con bastante entusiasmo por parte de los jóvenes cocineros profesionales".

PARA 4 RACIONES

FRIJOL CAUPÍ*

CON ALMEJAS Y SETAS

DEJAR LOS FRIJOLES EN REMOJO EN AGUA DURANTE 24 HORAS.

ELIMINAR EL AGUA DEL REMOJO

COCINAR EN AGUA HIRVIENDO DURANTE UNA HORA Y 40 MINUTOS CON SAL AL GUSTO, EL LAUREL Y EL JAMÓN IBÉRICO.

RETIRAR LAS HOJAS DE LAUREL Y EL JAMÓN.

BATIR 1/3 DEL GRANO Y SU CALDO EN UNA LICUADORA PARA FORMAR UN PURÉ MUY FINO.
MEZCLAR CON LOS 2/3 DE LA COCCIÓN
SALTEAR LOS CHAMPIÑONES EN UNA SARTÉN BIEN CALIENTE, CON UN HILO DE ACEITE DE OLIVA Y UNA PIZCA DE SAL.
INCORPORAR LOS CHAMPIÑONES AL GUISO
EN UNA CACEROLA MEDIANA, DORAR EL AJO Y EL ACEITE DE OLIVA RESTANTE.
AÑADIR LAS ALMEJAS, EL VINO BLANCO Y LA MITAD DEL PEREJIL Y EL CILANTRO.

RETIRAR CON UNA ESPUMADERA LAS ALMEJAS, EN CUANTO EMPIECEN A ABRIRSE.
AJUSTAR LA SAL E INCORPORAR LAS ALMEJAS Y EL RESTO DEL CILANTRO Y PEREJIL EN EL MOMENTO DE SERVIRLO.

*NOMBRE CIENTÍFICO: VIGNA UNGUICULATA (TAMBIÉN CONOCIDO EN BRASIL POR FEIJÕES DE CORDA).

03 AMÉRICA CENTRAL Y CARIBE

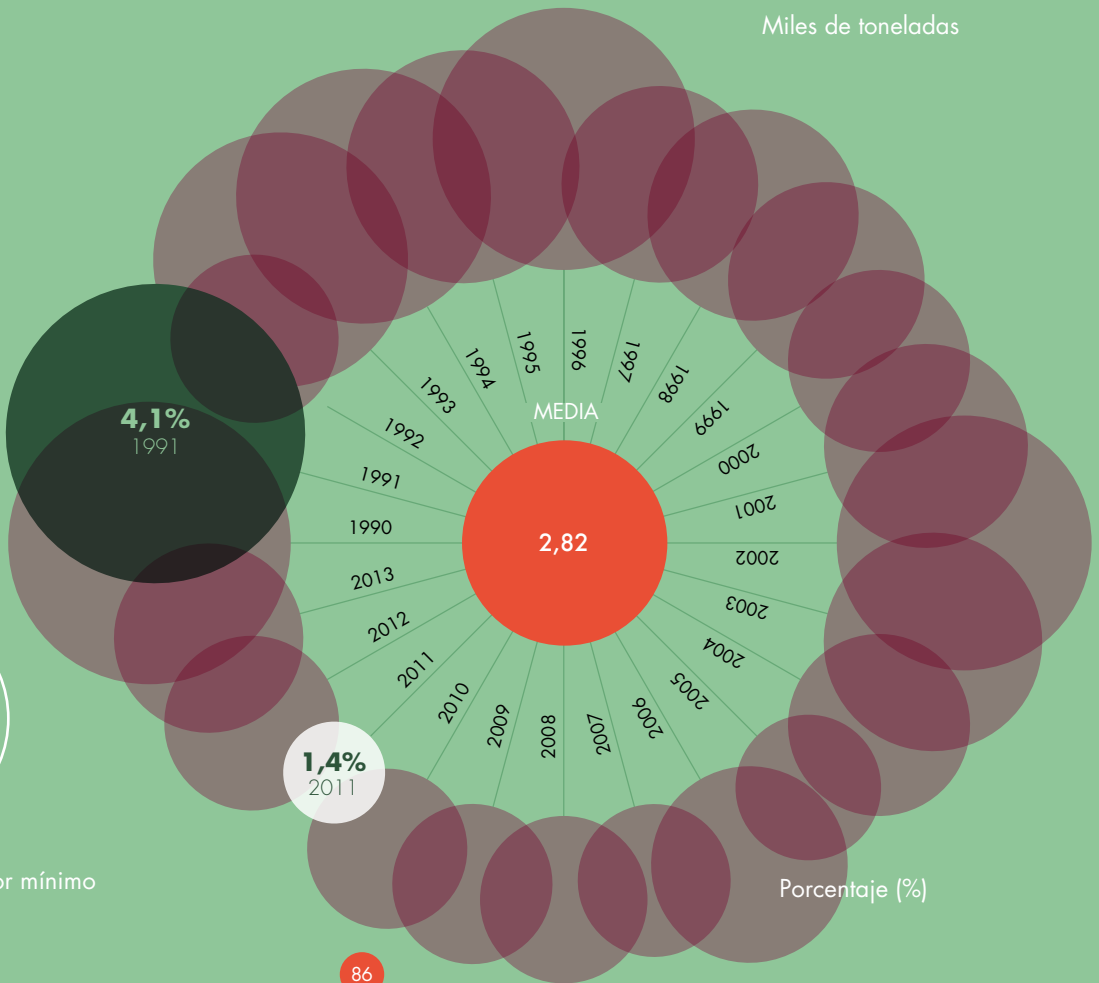
01 CANTIDADES PRODUCIDAS SEGÚN EL TIPO DE LEGUMBRE

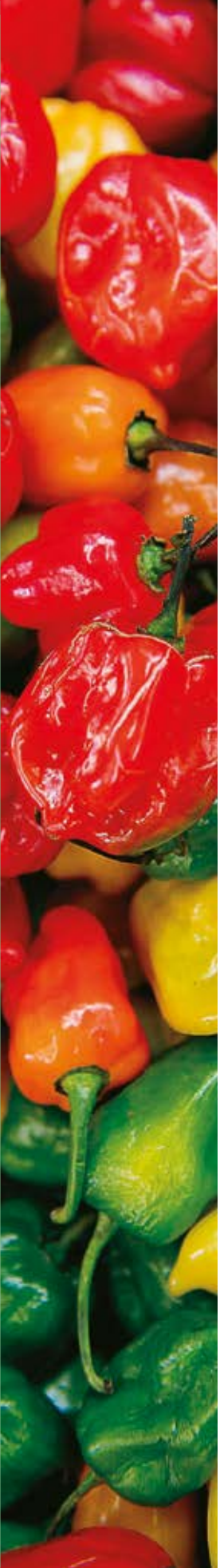
El frijol es, con gran diferencia, la legumbre más producida en esta parte del mundo.

Miles de toneladas

02 VALOR DE LAS LEGUMBRES SOBRE EL TOTAL DE LA AGRICULTURA

En estos años, la producción de legumbres (como porcentaje sobre el total de la agricultura en la región) se ha recudido considerablemente.





América Central y Caribe

CIEN SIGLOS DE FRIJOL Y UN CENTENAR DE TIPOS

Una leyenda maya cuenta que un campesino fue abordado por Kisín, un malvado personaje mitológico de la etnia lacandona, quien le dijo que se llevaría su alma al infierno en siete días, pero que por cada uno de los días pendientes le concedería un deseo. El ingenioso campesino pidió, sucesivamente, dinero, salud, poder, comida, viajar y cumplir sus sueños. Al séptimo día solicitó a Kisín que lo ayudara a lavar frijoles negros hasta volverlos blancos, cosa que era imposible, pues solo existía esa variedad entonces. Se dice que Kisín, consternado, creó entonces frijoles de todos los colores para que no lo volvieran a engañar.

Alegorías aparte, estudios internacionales como los llevados a cabo por la Universidad Politécnica delle Marche, de Italia, sitúan el origen del frijol —el *Phaselolus vulgaris*— en Mesoamérica y no en la zona andina, como se pensaba. Esto no haría más que reforzar los motivos de la indudable influencia de esta legumbre en culturas precolombinas como la olmeca, la maya, la mexica, la

COCHINITA PIBIL
El Turix
GREEN
DOMINGO
13:00-21:00
LUNES A SABADO
13:00-24:Hrs
Sin
JUEVES
VIERNES
SABADO
10:00
24:00
DOMINGO SOPA DE LIMA
TAMBIEN EN
PZA. SN ANGEL
SN JACINTO

1

Girasol
Lenteja con Sal
Trigo con Chile
Platano

2

EL REY DEL DURO
DURAZO #1

3

4

5

6

7

8

CIUDAD DE MÉXICO (MÉXICO)
1. El puesto de tacos Turix Yucateca
2. Lentejas con sal y otros productos
4. 5. 7. y **8.** Actividad del Mercado Medellin donde pueden verse puestos, un vendedor y productos.

ZACATEGAS (MÉXICO)
3. Taquernia

MÉRIDA (MÉXICO)
6. Los puestos de taco en Yucateca, Taqueria Nueva San Fernando

mixteca, la tarasca, la teotihuacana o la zapoteca, por citar a las más relevantes. Mediante pruebas de radiocarbono ha sido posible determinar que ciertos granos de producción espontánea hallados en excavaciones arqueológicas cuentan con cerca de 10.000 años de antigüedad, con la certeza de que en el VII milenio antes de Cristo existían ya cultivos en la región[1], superando en antigüedad al maíz y constituyendo uno de los alimentos más antiguos documentados en la historia de la humanidad. Cabe destacar la variedad encontrada de frijoles –tanto en colores, como en tamaños y formas–, algo que revela la heterogeneidad biológica existente ya en aquel momento. También fortalece teorías sobre el trueque de estos productos entre culturas e, incluso, acerca de su uso cambiario o tributario, cuestión esta última confirmada por los registros del *Códice Mendoza,* que recoge las gabelas en forma de frijoles que recibía la Triple Alianza del Valle de México.

La importancia de los frijoles en la dieta indígena y su multiplicidad varietal quedaron patentes en las crónicas de los religiosos y militares que participaron en la colonización, tal es el caso del capitán Gonzalo Fernández de Oviedo Valdés y su *Historia general y natural de las Indias, islas y tierra firme del mar océano,* obra del siglo XVI en la que recoge descripciones de la riqueza vegetal en América Central y destaca la cuestión leguminosa, con especial atención a su influencia en el istmo y en el Caribe (donde el propio Cristóbal Colón ya encontró cultivos y señaló que allí había "*favas* y *aluvias* muy distintas a las nuestras"), que hoy se materializa

1 No obstante, la referencia más antigua analizada con radiocarbono data de 2345 a.C.

QUERÉTARO (MÉXICO)
Comiendo una torta de frijoles en el mercado San Juan de Río.

con fuerza en las cocinas cubana, dominicana, antillana, hondureña, nicaragüense o salvadoreña. Asimismo, está aceptado por la historiografía alimentaria que a partir de la llegada de los españoles a América, los frijoles cruzaron el océano. En España se aclimataron particularmente bien y pronto se propagaron por Europa con enorme éxito. A cambio, los europeos llevaron el garbanzo al continente americano y aunque no tuvo, ni mucho menos, la misma relevancia que el frijol, se adaptó muy bien al clima del norte de México, principal país productor y exportador de esta legumbre en la zona, donde es conocido como chícharo.

México, que supera holgadamente los 100 millones de habitantes y tiene el mérito de haber sido el primer país cuya cocina tradicional fue amparada por la UNESCO como Patrimonio cultural inmaterial de la Humanidad, fundamentalmente sobre la base de ciertas metodologías culinarias perennes desde la antigüedad y de ingredientes tasados como son el maíz, el chile o los frijoles. Esta legumbre es conocida en la ancestral lengua náhuatl con el nombre genérico de *etl*, palabra que es posible encontrar intercalada en numerosos términos gastronómicos atávicos.

El vínculo milenario entre los mexicanos y los frijoles ha consolidado un recetario patrio en el que la legumbre está presente en más de la mitad de sus platos y alcanza toda la geografía del país. La incidencia del frijol en la alimentación mexicana es tal que, a pesar del inmenso volumen productivo, los cultivos se dedican fundamentalmente al consumo nacional. No sucede así, sin embargo, con otra legumbre de cierto arraigo en la gastronomía de México, la lenteja, cuyos focos productivos en los estados de Michoacán y Guanajuato apenas cubren una pequeña parte de la demanda interna.

CURIOSIDADES

Las lentejas llegaron a Centroamérica con la colonización española y se han expresado en elaboraciones locales insólitas, como las que incluyen frutas. En Oaxaca se preparan las lentejas en una sopa que lleva piña y plátano; tocino, longaniza y morcilla; cebolla y ajo. En Puebla, las lentejas se cuecen en agua y se guisan luego en un adobo a base de chile ancho, tomate, ajo, orégano y canela, a la que algunos añaden también plátano macho maduro.

Los frijoles cocidos, machacados o licuados se fríen en manteca de cerdo hasta que evaporan todo el caldo y se convierten en una pasta espesa y suave, que adquiere un aspecto compacto. Esos *frijoles refritos* son la forma más habitual de saborear la legumbre en México y Centroamérica. Acompañan como guarnición a cualquier plato o se untan en tortas (bocadillos), antojitos y pambazos, sirviendo de aliño a otras sustancias.

México cultiva la mayor parte de los garbanzos que se consumen en Iberoamérica. Su utilidad culinaria en el país azteca es bastante inferior a la de los frijoles, pero aparece en caldos y sopas de aves; en dulces, como los garbanzos a la miel o preparados para *botana* (aperitivos), torrados, tostados, salados o con chile. En los mercados es habitual que los garbanzos se vendan remojados ya y en bolsas transparentes, preparados para su cocción.

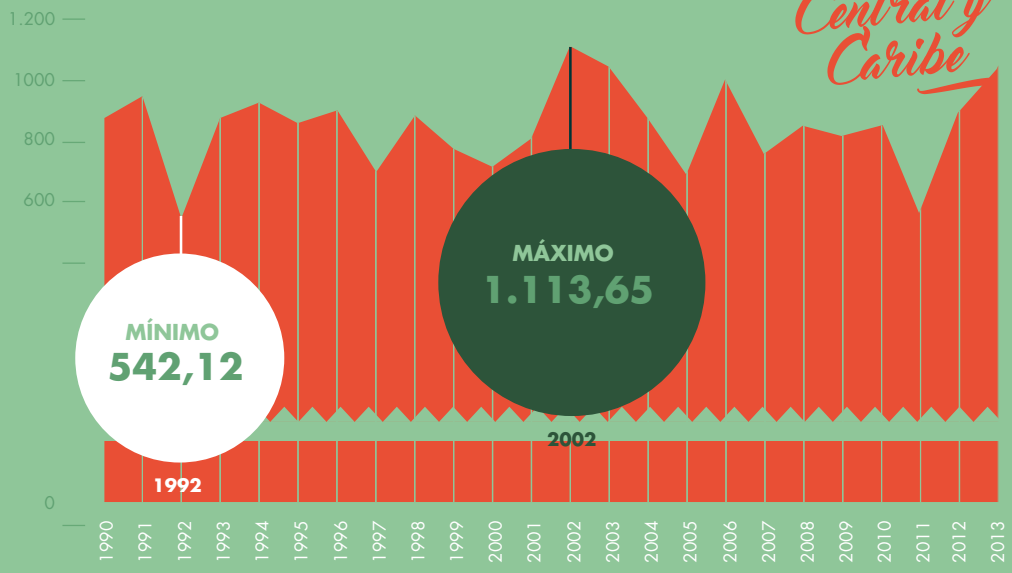
El arbusto de las alubias se llama planta del frijol en México, Guatemala, Honduras, El Salvador, Nicaragua, Costa Rica o Puerto Rico llaman al y la vaina que cubre sus granos o frijoles (del latín phaseolus), ejote (del náhuatl exotl), aunque en la vecina Costa Rica, la llaman vainica. En Panamá las alubias rojas o negras son porotos y en casi todo el Caribe, habichuelas, diminutivo de haba (del latín *faba*), por la similitud de su aspecto con las habas (*Vicia faba*).

03

FRIJOLES. VALOR DE PRODUCCIÓN

El valor de los frijoles aumentó bruscamente entre 2011 y 2013.

1990-2013
Valor medio
847,26
Millones USD

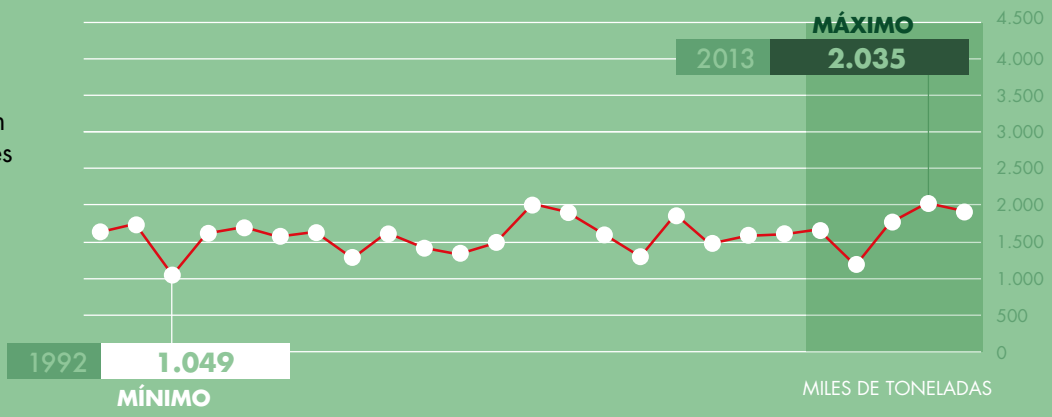


04

PRODUCCIÓN DE FRIJOLES

Los niveles de producción han permanecido estables a lo largo de estos años.

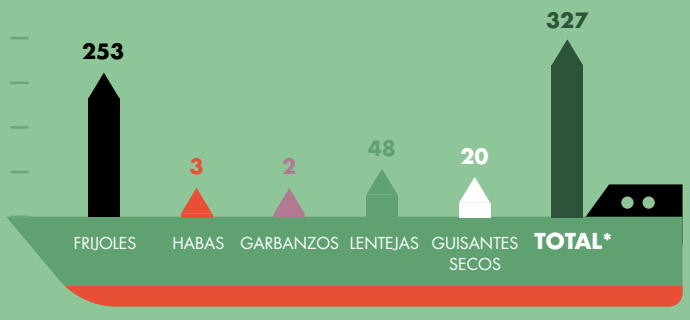
2010-2014
1.718
MILES DE TONELADAS



05

CANTIDAD DE IMPORTACIONES SEGÚN EL TIPO DE LEGUMBRE

Los frijoles son, con diferencia, las legumbres más importadas de América Central.



MILES DE TONELADAS

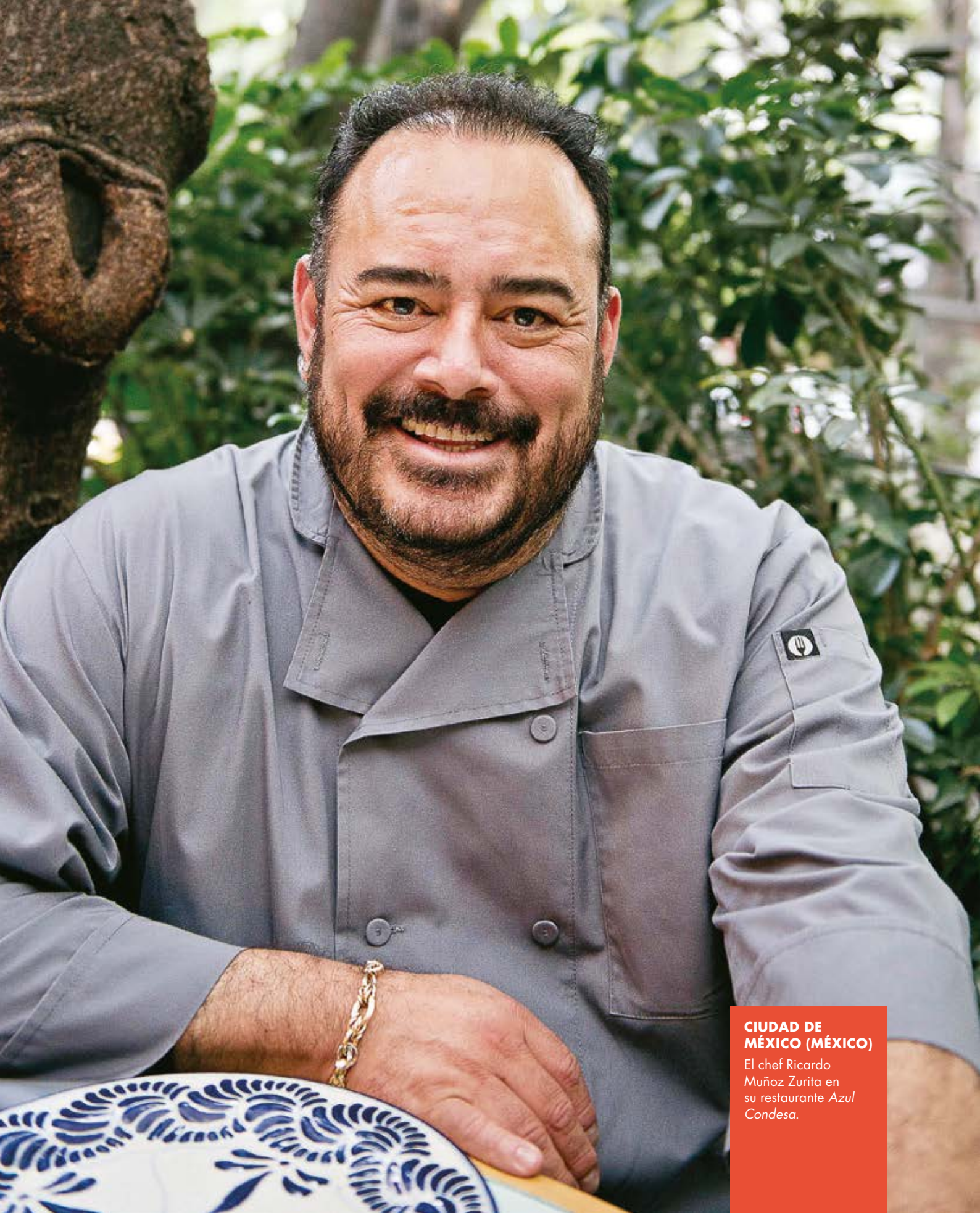
06

CANTIDAD DE EXPORTACIONES SEGÚN EL TIPO DE LEGUMBRE

La principal exportación de América Central son los garbanzos.

MILES DE TONELADAS

* El total incluye otros tipos de legumbres menos relevantes.



CIUDAD DE MÉXICO (MÉXICO)
El chef Ricardo Muñoz Zurita en su restaurante *Azul Condesa*.

RICARDO MUÑOZ ZURITA, ENCICLOPEDIA DEL FRIJOL

La antigüedad de la cocina mexicana, su continuidad histórica y técnicas insólitas; su dimensión agrícola y modos comunitarios, o su sensibilidad ante el mestizaje con huella atávica determinaron su proclamación como Patrimonio cultural inmaterial de la Humanidad en 2010. La iniciativa fue del Conservatorio de la Cultura Gastronómica Mexicana, una institución privada que contempló, por vez primera, la posibilidad de que una expresión gastronómica adquiriese este grado de salvaguarda. Años antes, cinco cocineros mexicanos capitaneados por Ricardo Muñoz Zurita se presentaron en la sede de la UNESCO, en París, para verificar el propósito con un argumento consistente en 40 kilos de productos genuinos: escamoles, huitlacoche, chapulines, mole negro, poblano y amarillo; hasta 120 tipos de chiles, epazote, achiote y quelites; calabazas, pulpa de zapote negro y no menos de 50 variedades de frijoles de origen propio. "El eje articulador que conforman el maíz, el chile y el frijol, junto algunas técnicas de preparación prehispánicas, fueron las razones para insistir, —dice el cocinero—, ante el desconcierto inicial de una comisión incapaz de analizar aquel 'expediente' de 40 kilos".
Para Muñoz Zurita, indiscutible top chef de México y Latinoamérica, el frijol es sustancia alimenticia

El chef Ricardo Muñoz Zurita comprando ingredientes en el mercado de Medellín (Ciudad de México).

esencial de la cocina mexicana. Es consciente de que las transformaciones sociales seducen con rutinas culinarias urbanas, relegan lo rural y modifican hábitos alimenticios con tendencias globales y factores clasistas, pero los frijoles siguen siendo el fundamento gastronómico cotidiano y primordial de un país del que, como mínimo, proceden 67 variantes del frijol. Al respecto, Muñoz Zurita, recuerda que la milpa, el ancestral procedimiento de desarrollo agrícola de Mesoamérica, que concentra cultivos de frijol y maíz, concuerda con el consolidado por otras civilizaciones del ancho mundo. Es decir, soja y arroz, en la cultura oriental; frijol, garbanzo y trigo en África; frijol y maíz o trigo en América; alubia, garbanzo, lenteja y trigo en Europa.

Los ciclos agrícolas naturales y la espontaneidad alimenticia que nos conduce al consumo simultáneo de legumbres y cereales, incrementa, como es sabido, el potencial nutritivo de las proteínas, un efecto sinergístico que, en el caso del frijol, desencadena abundante lisina, un aminoácido esencial que —como sostiene el cocinero—, "ayuda a formar colágeno en el organismo y a la absorción de calcio; mantiene el equilibrio en nitrógeno de los adultos, es muy útil en la producción de anticuerpos y estimula la hormona del crecimiento"

El chef Muñoz Zurita en su restaurante *Azul Condesa* preparando una ensalada con frijoles.

Ricardo Muñoz Zurita fue nombrado en 2001 por la revista Time "Prophet and preserver of Culinary Tradition", distinción que acumula a numerosos méritos más, como el de formar parte de la Academia Culinaria de Francia. Iniciado en el restaurante familiar de sus padres, se formó como cocinero en San Diego Comunity College, en California; en Le Cordon Bleu París y el Culinary Institute of America de Nueva York. Es promotor y director de Azul y Oro Café de la Ciudad de México en el Centro Cultural Universitario y posee los restaurantes Azul Condesa y Azul Histórico, en recintos singulares del centro de la capital, dos referencias indispensables del sabor mexicano. Autor de numerosas publicaciones, entre ellas el monumental *Diccionario Enciclopédico de Cocina Mexicana,* publicado en 2013 —sobre el que trabajó durante 22 años—, a los frijoles dedica más de 100 entradas en sus páginas, aunque dice "quedarse corto" ante la infinito contexto del frijol en la cocina mexicana. Muñoz Zurita insiste en que es importante integrar más y más la legumbre en la dieta, sobre todo en las grandes ciudades, "penetradas por hábitos de consumo nuevos, globales, estándar y ajenos". Las cualidades alimenticias de las legumbres son para él incuestionables y la distribución muy activa: "es muy fácil y económico adquirir legumbre de grano". También reconoce que el trajín contemporáneo recorta tiempos para efectuar los guisos largos que requieren las legumbres y la carencia generalizada de familiares atareados en cocina, para disponer de frijoles a punto siempre, comienza a ser pura nostalgia de la cocina artesanal. Elogia al respecto la olla a presión y los controles de tiempo en los instrumentos culinarios, que han acortado y convenido extraordinariamente el tiempo y la puntualidad de las cocciones. "La otra maravillosa alternativa, —sugiere el chef— es adquirir legumbres precocidas o pulverizadas, con la garantía de marcas solventes que las elaboran y conservan en latas de manera impecable, encapsuladas o empaquetadas al alto vacío, lo que preserva las propiedades nutritivas de las leguminosas y nos hace la vida más fácil".

6 Raciones

Frijol Colado

Para cocer los frijoles

2 litros de agua

400 gr de frijol negro, remojado de 12 a 24 horas en 4 tazas de agua y luego escurridos

1/4 de cebolla blanca mediana, entera (60 gramos)

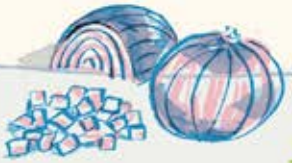
3 dientes de ajo grandes, pelados y cortados por mitad (12 gramos)

1 cucharada rasa de sal (20 gramos)

En una olla a presión, a fuego alto colocar el agua, los frijol, la cebolla y el ajo.
Cocer una hora hasta que la válvula de seguridad comience a sonar.
Retirar del fuego y dejar enfriar la olla, cuando la válvula de seguridad haya bajado.
Destapar, verificar que los frijoles estén cocidos y suaves.
Regresar la olla a fuego medio, añadir sal, cocer 10 minutos más sin tapa y retirar del fuego.
Colar y desechar la cebolla y el ajo.
Conservar frijoles y caldo por separado.

En el vaso de la licuadora colocar la mitad del caldo de frijoles y los frijoles.
Moler hasta obtener una salsa fina y tersa que pase por un colador casi sin dejar bagazo y reservar los frijoles.

Para los frijoles colados



2 cucharadas de aceite vegetal (30 mililitros)
1/4 de pieza de cebolla blanca mediana, finamente picada (60 gramos)
6 hojas de epazote, finamente picadas
1 chile xkatik*, asado entero (50 gramos)
Los frijoles molidos de la fase anterior

Calentar el aceite en una cacerola a fuego alto caliente hasta que comience a humear
Agregar la cebolla y freír hasta que la cebolla adquiera una apariencia traslucida
Añadir epazote, chile xkatik, los frijoles molidos y mezclar
Cocer a fuego bajo durante 20 minutos, hasta que los frijoles espesen, sin quedar secos
Rectificar de sal, retirar del fuego y reservar.

Esta preparación es la base de un gran número de recetas, como los panuchos o el papa negro y además sirve como guarnición de carnes, pescados o para la comida del día. También puede prepararse a partir de frijol negro enlatado para acelerar la primera fase.

* amarillo y alargado, también llamado chile güero

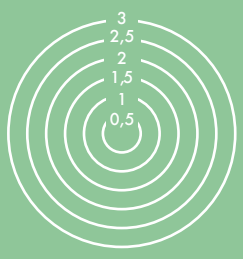
04 AMÉRICA DEL NORTE

01 CANTIDADES PRODUCIDAS SEGÚN EL TIPO DE LEGUMBRE

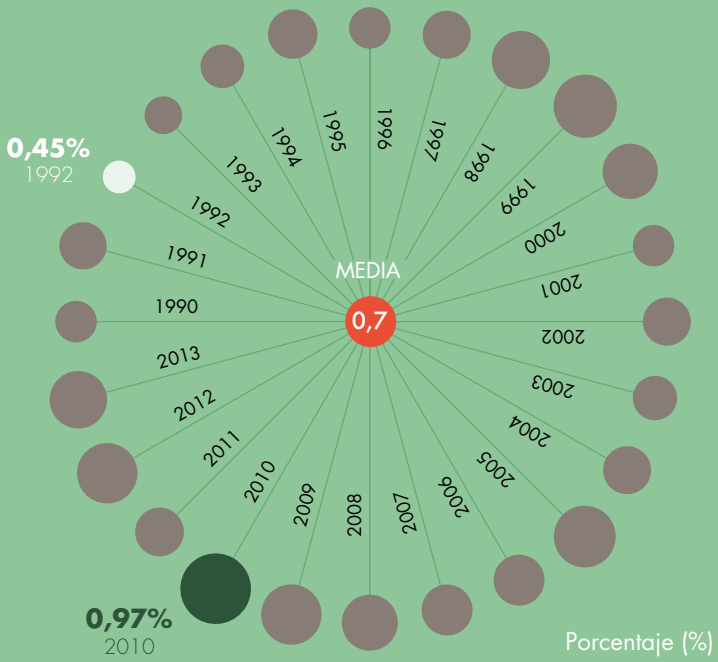
Los guisantes secos, las lentejas y los frijoles son las principales legumbres producidas en esta región.

02 VALOR DE LAS LEGUMBRES SOBRE EL TOTAL DE LA AGRICULTURA

La producción de legumbres aumentó en un 50%.



Valor máximo Valor mínimo



América del Norte

EL SUPERALIMENTO DEL FUTURO

Aunque nos referimos a sociedades desarrolladas en la que las proteínas de la carne y el pescado son preferidas por los consumidores, también se trata de países con modelos agrarios portentosos. La cultura de las legumbres en Canadá y Estados Unidos está muy ligada a su extraordinaria producción y exportación. Solo Canadá alcanza con sus lentejas, alubias y garbanzos a más de 150 mercados del mundo, siendo las principales regiones productivas Alberta, Manitoba, Quebec y, sobre todo, Saskatchewan. Es importante señalar que una parte de esta relevancia está ligada a las legumbres en conserva, especialmente las conocidas *baked beans*, todo un hito alimentario no solo por la conservación del producto o su gran distribución en todo el planeta, sino por su incidencia cultural a través del cine, la televisión, la literatura y otros potentes formatos de expresión artística como la pintura; baste recordar el icono warholiano *Black Bean (Frijol Negro)*.

Sin embargo, no hay que olvidar que se trata de dos países con poderosas interacciones multiétnicas y dicha pluralidad cultural ha tenido su reflejo gastronómico lógico en

las grandes ciudades de América del Norte. Canadá, por ejemplo, cuenta con una importante inmigración de países con un gran consumo de legumbres, tal es el caso de India, que aporta cerca del 12% de los extranjeros residentes en el país, mientras ciudades como Toronto llegan a concentrar hasta 90 nacionalidades entre sus habitantes. Así, las cocinas india, iraní, turca, portuguesa, brasileña, francesa, mexicana, española o italiana tienen gran aceptación en este extraordinario concierto internacional que se da en el segundo país más grande del mundo, con sus correspondientes expresiones sápidas: de la cassoulet al daal, de las sopas de lentejas a la feijoada… A esto, cabe añadir las especialidades de cocina cajún de la región canadiense de Acadia (que comprende las antiguas colonias de Nueva Francia), influyente también en el sur de los Estados Unidos, en cuya base están presentes las legumbres secas, el arroz, mariscos y una "santa trinidad de vegetales" consistente en apio, cebolla y pimiento.

Por su parte, Estados Unidos manifiesta una inmensa heterogeneidad cultural en toda su geografía, fundamentada en la compleja consolidación de cada uno de los estados de la Unión. Si bien es obvio que ciudades como Chicago, Los Ángeles o Nueva York concentran toda clase de ofertas culinarias, es importante señalar la especificidad local como un referente del consumo de legumbres secas. Los procesos migratorios han sido significativos y por ello podemos encontrar calderos de alubias en el estado de Idaho, a partir de las costumbres de los numerosos inmigrantes

BOULDER, COLORADO, (EE.UU.)

1. Una vista del parque Chautauqua **2.** Lentejas rojas en la sección a granel en el mercado Alfalfais. **3.** Habas orca. **4.** Sección de productos vegetales en el mercado de Alfalfais. **5.** Frijoles rojos. **6.** Vista de Colorado en invierno. **7.** El chef Ron Pickarski comprando legumbres al granel en el mercado Alfalfais. **8.** Dos ciclistas recorren hacia un paso inferior en los seis millas del Boulder Creek Path.

1

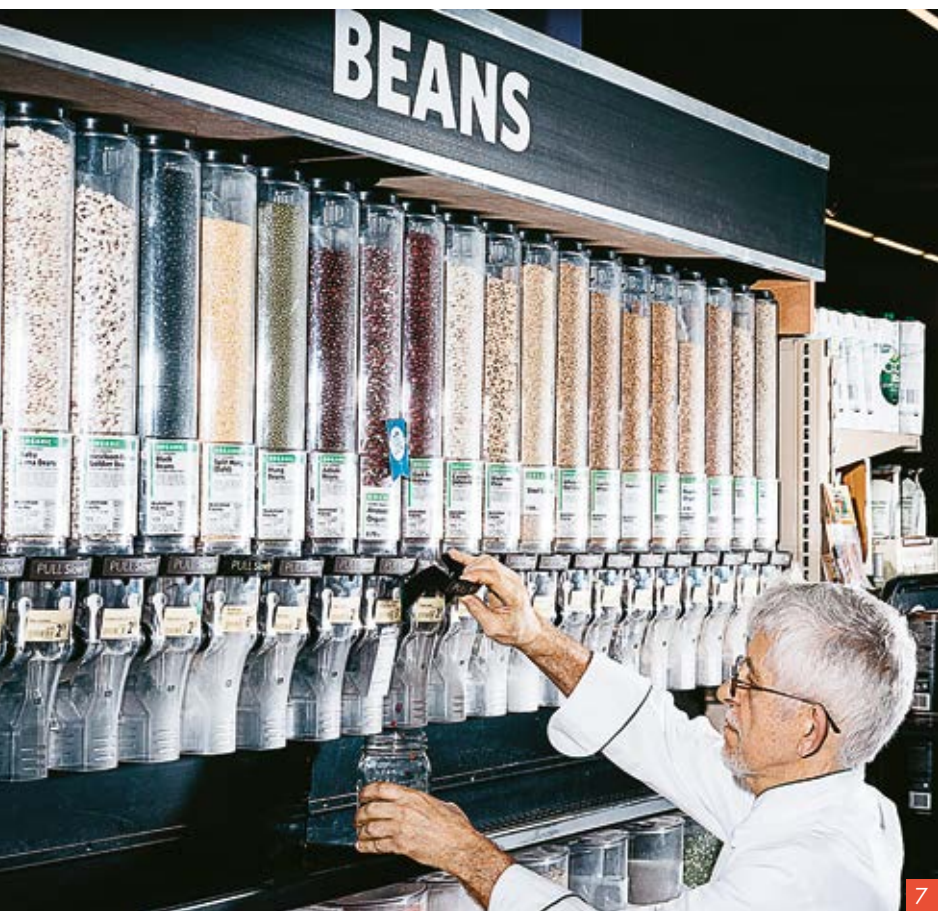
2

3

4

5

6



7

8

Legumbres secas almacenadas.

vascos, como potajes de legumbres en Luisiana por la influencia canaria, siendo además este estado el corazón de la gastronomía criolla, con su centro neurálgico en Nueva Orleans y fuertemente influenciada por Francia, España y América Latina.

Asimismo son importantes la denominada *soul food* sureña, en lo que se refiere al uso de guisantes secos; las sopas de judías de la cocina apalache; o la cocina rústica del medio oeste y noroeste estadounidense, donde las legumbres secas han sido fundamentales por motivos de resistencia en las antiguas comunidades mineras, dejando su poso en la gastronomía actual. De igual manera, es interesante advertir la influencia de las alubias en la alimentación ancestral de los nativos americanos, ya fueran los que originalmente habitaban los Bosques Orientales, las Grandes Llanuras y las regiones próximas al Golfo de México, o los indígenas del sur, los más influidos por las corrientes de consumo mesoamericanas. En cualquiera de los casos son comunes las recetas de pan de alubias o el *succotash,* de maíz y frijoles.

Por supuesto, es fundamental reseñar la relevancia de la población latina de los Estados Unidos —y, desde luego, no por el notable éxito de grandes cadenas de hostelería basadas en usos culinarios de esta comunidad—, cercana al 13% del total de habitantes del país, distribuida desde California a Florida, de Houston a Nueva York y, en su mayoría, de origen mexicano, pero también cubano, puertorriqueño y, en menor medida, de América Central y del Sur, reportando en cualquiera de los casos mucho interés por las legumbres secas, en especial los frijoles. Por descontado, el progresivo aumento de la población latina ha creado una modificación paulatina en los hábitos de consumo doméstico en América del Norte, que unidos a los más recientes mensajes relativos a la dieta sana, están sustituyendo proteínas animales por otras de origen vegetal, como lo son las legumbres.

CURIOSIDADES

Durante la Gran Depresión, las alubias fueron denominadas en Estados Unidos como "la carne de los pobres", salvando muchas vidas por su importante valor nutricional y precio asequible.

Es probable que el primer plano gastronómico de la historia del cine pertenezca a la película *El Inmigrante,* de 1917, protagonizada por Charlie Chaplin y Edna Purviance, con una legumbre como leitmotiv. En la escena de referencia ambos actores comen con entusiasmo alubias en un restaurante y, cuentan los historiadores del cine, que la escena tuvo que repetirse tantas veces, hasta resultar satisfactoria, que la actriz sufrió un empacho.

La característica escultura pública Cloud Gate de la Plaza AT&T en el Millennium Park en Chicago, Illinois, USA, concebida por el artista indo-británico Anish Kapoor, es conocida por motivos obvios, como "La alubia".

En Norteamérica, donde la industria del *hummus* (plato de garbanzos de origen árabe) es muy relevante, el producto se comercializa en compañía de salsas, como el chimichurri argentino o el rábano picante anglosajón, innovaciones muy alejadas de la especialidad original.

El puerto de Vancouver es uno de los principales puntos de distribución internacional de legumbres secas del mundo.

Una de las recetas emblemáticas de la cocina Tex-Mex —de entre las fusiones culinarias más claramente documentadas del continente americano—, el *chili con carne,* figura ya en 1907 indisolublemente unida a los frijoles en la publicación periódica de Janet McKenzie, *The Boston Cooking School Magazine of Culinary Science and Domestic Economics.*

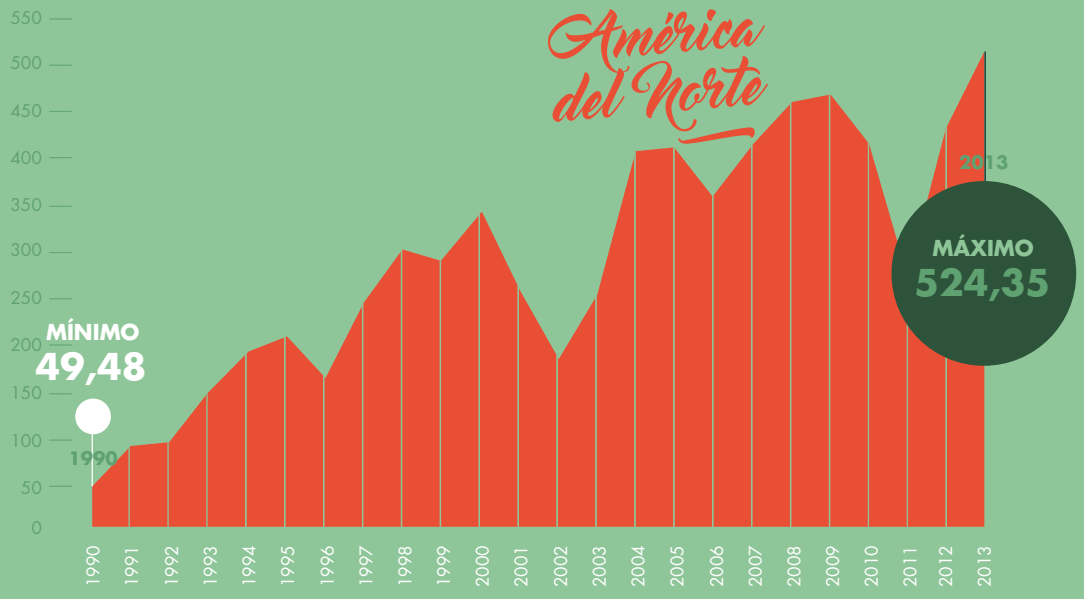
03

FRIJOLES. VALOR DE PRODUCCIÓN

Aunque con fluctuaciones, la producción se ha incrementado desde 1990. Cayó en 2011, se recuperó y llegó a nuevos máximos en 2013.

1990-2013
Valor medio
288,91
Millones USD

América del Norte

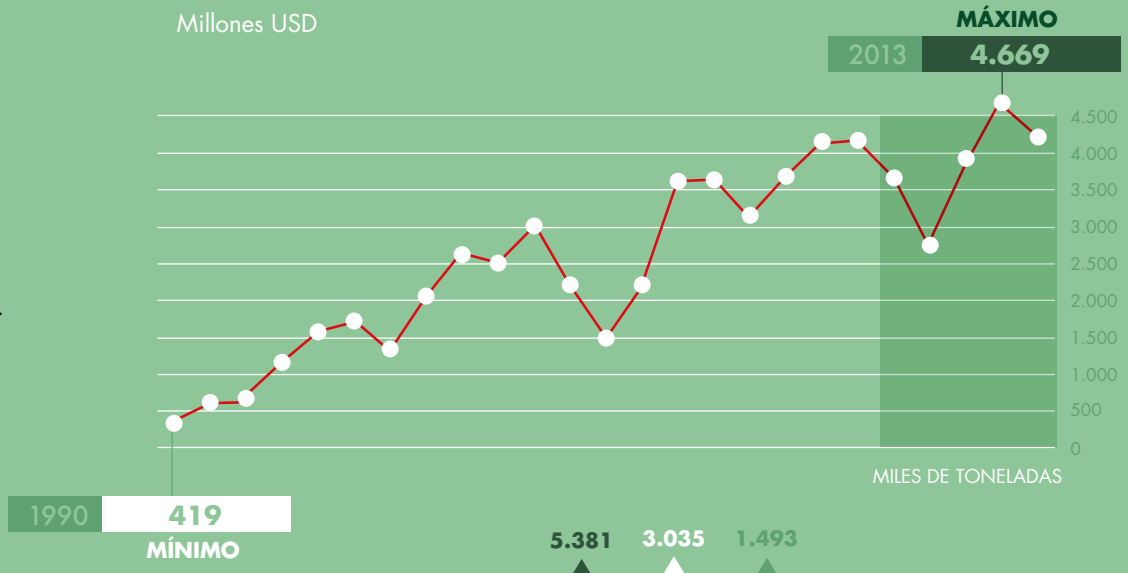


04

PRODUCCIÓN DE FRIJOLES

La producción se ha multiplicado exponencialmente durante estos años.

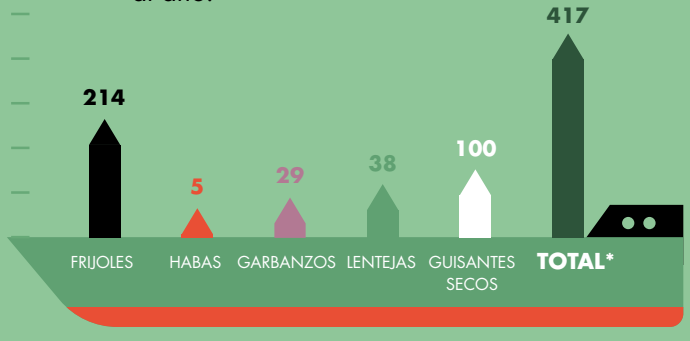
2010-2014
3.830
MILES DE TONELADAS



05

CANTIDAD DE IMPORTACIONES SEGÚN EL TIPO DE LEGUMBRE

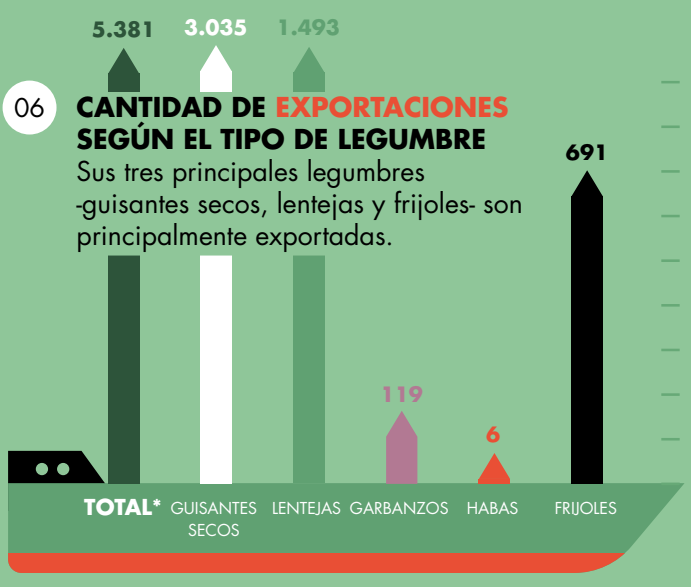
América del Norte importa una modesta cantidad de legumbres al año.



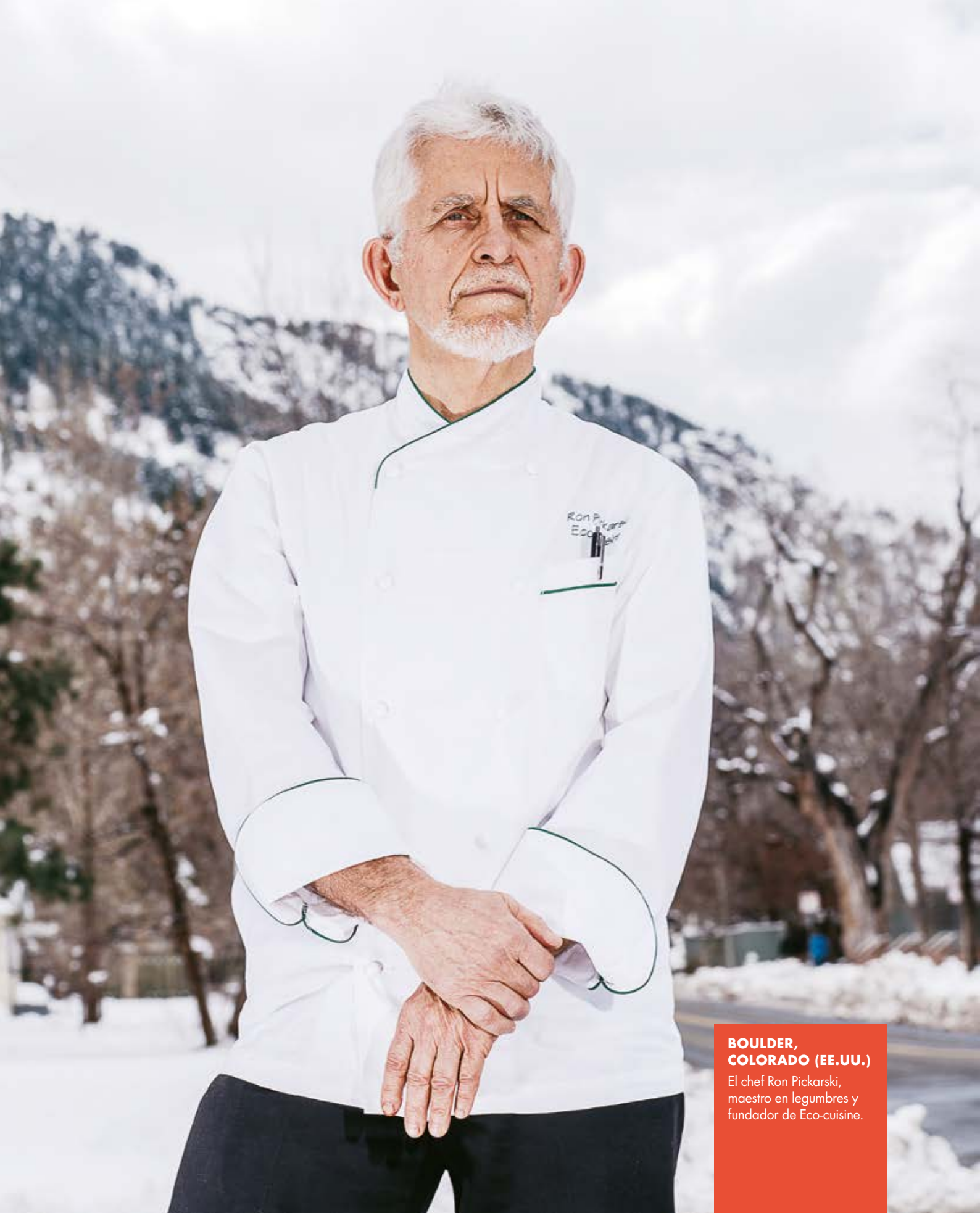
06

CANTIDAD DE EXPORTACIONES SEGÚN EL TIPO DE LEGUMBRE

Sus tres principales legumbres -guisantes secos, lentejas y frijoles- son principalmente exportadas.



* El total incluye otros tipos de legumbres menos relevantes.



BOULDER, COLORADO (EE.UU.)
El chef Ron Pickarski, maestro en legumbres y fundador de Eco-cuisine.

OPORTUNIDAD Y PORVENIR DEL GRANO EN NORTEAMÉRICA

EL TERRITORIO *ECO* DE RON PICKARSKI

Se ha convertido en el líder de los cocineros vegetarianos especializados en las legumbres en grano, cuyas variedades aliña con especias y combina con trigo molido. Obtiene con ello pasteles de *carne vegetariana* y algunas modalidades de hamburguesas vegetales que trasmiten sensaciones carnívoras en boca. Asociando frijoles negros, quinoa y tomates secados al sol, efectúa un tipo de pan muy sabroso y saludable. Estimula con ello el interés alimenticio por las proteínas que residen en las legumbres y son las biomoléculas más estructurales del organismo, reguladoras incluso de la propia masa corporal. A Ronald A Pickarski le preocupa su consumo humano en el futuro. Sensible y consecuente con la estadística, recuerda que en 2054 las necesidades en la alimentación mundial se aproximarán a los mil millones de toneladas métricas de proteínas, cuyas fuentes alternativas, como las legumbres, puede contribuir a un 33% del total.

El chef prepara los ingredientes para su Polenta con frijoles blancos.

Profesor de Arte culinario y consultor nutricional ante instituciones y empresas, de 1968 a 1993, Ron Pickarski fue monje en la Orden franciscana de los Hermanos Menores en Roble Brook (Illinois), donde desarrolló las funciones de chef ejecutivo de los comedores de la congregación, desarrollando dietas especiales fundamentadas en los cultivos ecológicos conventuales. Tan peculiar afiliación religiosa, de la que se siente particularmente orgulloso, acaso gravite en la honestidad y modestia esencial con que ejerce sus actividades culinarias.

Residente en la actualidad en Boulder (Colorado), es desde 1993 presidente, ejecutivo I+D y chef-consultor de Eco-cuisine, Inc., una compañía que efectúa consultoría de servicios de alimentación saludable, investigación en alimentos naturales, desarrollo de productos proteicos y seminarios vegetarianos gourmet. Profesionalmente acreditado por la responsabilidad social con que desarrolla el oficio gastronómico, en 1994, fundó también la American Natural Food en Boston (Massachusetts), la organización sin ánimo de lucro que se dedica a impartir información educativa y promocional de productos de origen vegetal, entre los que las legumbres ostentan especial protagonismo.

"Las legumbres —opina Ron Pickarski— son un alimento antiguo y perfecto para el consumo humano, fuente importante de proteínas, con alto contenido en hidratos de carbono complejos, fibra y escasez de grasas, pues solo la soja manifiesta un alto contenido oleico. Mi propuesta es que las legumbres se conviertan en plato principal de todas las cocinas y mi perspectiva,

El chef Ron Pickarski en las cocinas de la Universidad de Colorado Boulder.

a propósito de estas legumbres, es que se vayan perfilando como el sustituto de la carne".

Ha dedicado 40 años de su vida al desarrollo de una cocina cimentada en las plantas, procurando pautas alimenticias sanas y participando en olimpiadas culinarias internacionales para instalar la cocina vegetariana, en general, y la de las legumbres, particularmente, en el rango de la cocina clásica gourmet. Entiende que Estados Unidos, pese a ser buen productor y consumidor, aún no manifiesta una percepción culinaria suficiente hacia las legumbres. "Aunque todo el mundo parece estar de acuerdo en que el régimen vegetariano es bueno para la salud, todavía no se asume que las legumbres secas merecen una posición más potente que las hortalizas frescas en la dieta norteamericana", dice el chef.

Recetas publicadas con permiso del editor: Eco-Cocina, Inc. Copyright © 2015 by Ron Pickarski

En todo caso, platos pioneros en la curiosidad gourmet de los americanos del norte, como las habas secas cocidas al estilo Boston, las alubias criollas en gumbo de la cocina cajún en Luisiana o los burritos de frijoles pintos en el sudoeste del país han contribuido a la aceptación de las legumbres por los más renuentes, con lo que ya participan habitualmente en los menús y se sugieren en numerosas interpretaciones tradicionales y renovadoras de los granos secos.

La intensa actividad profesional de Ron Pickarski ha incluido la definición, apertura y promoción de numerosos prototipos de restaurantes vegetarianos, macrobióticos, veganos o de legumbres en una docena de destinos situados en los estados de Florida, Massachusetts, Illinois, Kansas, Wisconsin y Colorado. También la divulgación culinaria de las legumbres en libros, videos y programas de televisión, como los emitidos en el Home Show de la cadena ABC.

Recientemente Ron Pickarski ha publicado una obra titulada *The Vegetarian 21st Century Renaissance of Classical Cuisine & Sustainability*[1], un libro que constituye un compendio actual de cocina responsable. Recibido por profesionales de la gastronomía del rango de Alfonso Contrisciani —acaso el más activo de los cocineros norteamericanos comprometidos con la sostenibilidad— como "una herramienta necesaria para quienes quieren entender la cocina siglo XXI libre de productos animales, con las normas y el gusto tradicional", explora el vegetarianismo, proporciona argumentos dietéticos, aborda fuentes de proteínas e incluye unas 400 recetas donde se fundamentan platos de legumbres propicios a las apetencias actuales y al futuro alimenticio más conveniente.

1 ISBN: 978-0-692-41536-8. 400 pp. ***eco-cuisine.com***

Rebanada de Alubia blanca Polenta

6 PORCIONES COMO PLATO PRINCIPAL
12 PORCIONES DE PLATO DE ACOMPAÑAMIENTO

ESTE PLATO CONCENTRA UNA PROTEÍNA COMPLETA CON LA COMBINACIÓN DE GRANOS DE FRIJOL Y HARINA DE MAÍZ. ES UN PLATO QUE SÓLO NECESITA UNA SALSA Y VERDURAS ADJUNTAS PARA CONVERTIRSE EN UN PLATO PRINCIPAL COMPLETO.

1. PONER EL ACEITE EN UNA CACEROLA AGREGAR LAS CEBOLLAS, LOS PIMIENTOS ROJOS, EL AJO, EL CILANTRO, EL HINOJO Y LA SAL.
2. REHOGAR A FUEGO MEDIO DURANTE 8 MINUTOS, HASTA QUE LA CEBOLLA ESTÉ TRANSPARENTE. AÑADIR LA HARINA DE MAÍZ Y EL AGUA.
3. COCER A FUEGO LENTO DURANTE 15-20 MINUTOS, HASTA QUE LA MEZCLA QUEDE SUAVE Y ESPESA.
4. AGREGAR LOS FRIJOLES (PREVIAMENTE COCIDOS O EN CONSERVA) Y LAS ACEITUNAS.
5. TRANSFERIR LA MEZCLA A UN MOLDE RECTANGULAR DE PAN CON SUS PAREDES ACEITADAS
6. CUBRIR Y DEJAR REPOSAR DURANTE 30 MINUTOS.
7. DESMOLDAR Y REBANAR EN RODAJAS DE 1/2 PULGADA (15 MILÍMETROS, APROX) Y SERVIR CON UN PISTO O SALTEADO DE VERDURAS, COMO PLATO ÚNICO.

170 GRAMOS DE CEBOLLA FINAMENTE PICADA

170 GRAMOS DE PIMIENTO ROJO FINAMENTE CORTADO EN CUBITOS

1 CUCHARADA DE AJO PICADO FRESCO

2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

115 GRAMOS DE ACEITUNAS KALAMATA PICADAS

1 CUCHARADA DE SEMILLAS DE HINOJO

450 G DE FRIJOLES CANNELLINI O FRIJOLES ROJOS OSCUROS

1 Y 1/2 TAZAS DE HARINA DE MAÍZ AMARILLA * O SÉMOLA DE MAÍZ

3 Y 1/2 TAZAS DE AGUA

1 CUCHARADITA DE SAL

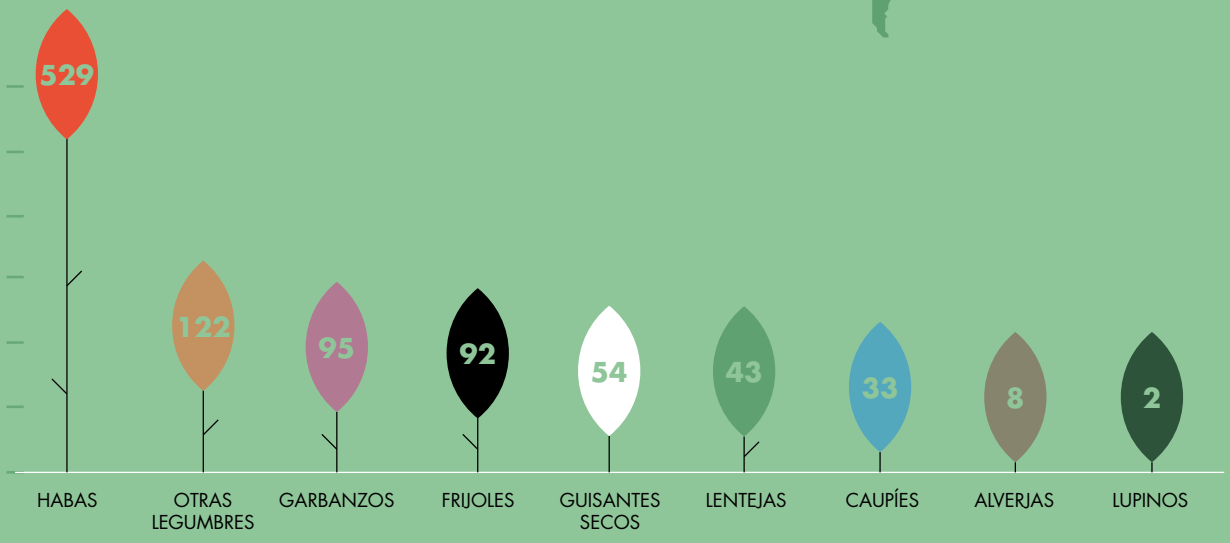
55 GRAMOS DE CILANTRO FRESCO PICADO

*LA SÉMOLA DE MAÍZ PUEDE SUSTITUIR A LA HARINA DE MAÍZ. PARA COCINAR LA SÉMOLA DE MAÍZ HERVIR EN AGUA UNOS 30-40 MINUTOS Y DUPLICAR LA CANTIDAD DE AGUA USADA CON LA HARINA DE MAÍZ. SI SE UTILIZA LA POLENTA EN LUGAR DE LA SÉMOLA DE MAÍZ, AÑADIR UNA TAZA DE AGUA, Y DEJAR COCER DURANTE 10-20 MINUTOS. MÁS HASTA QUE LA POLENTA SE VUELVA VISCOSA.

05 NORTE DE ÁFRICA

01 CANTIDADES PRODUCIDAS SEGÚN EL TIPO DE LEGUMBRE

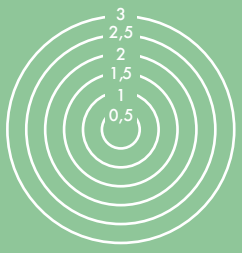
Las habas son la legumbre principal del Norte de África.

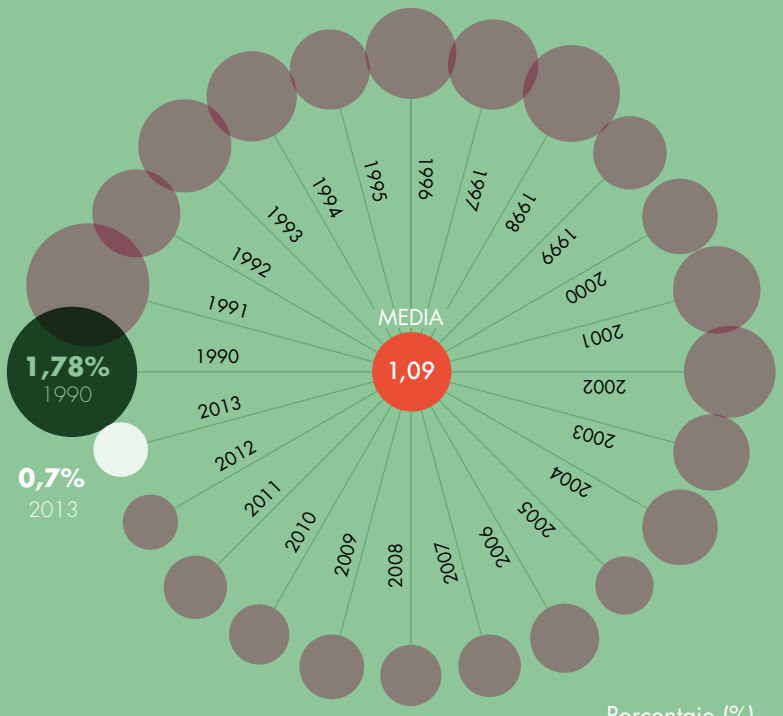


Miles de toneladas

02 VALOR DE LAS LEGUMBRES SOBRE EL TOTAL DE LA AGRICULTURA

En estos años, el valor de las legumbres ha fluctuado, aunque con una tendencia decreciente. En 2013, el valor de las legumbres cayó hasta un tercio del valor que tenía en 1990.





Valor máximo Valor mínimo

Porcentaje (%)

Norte de África

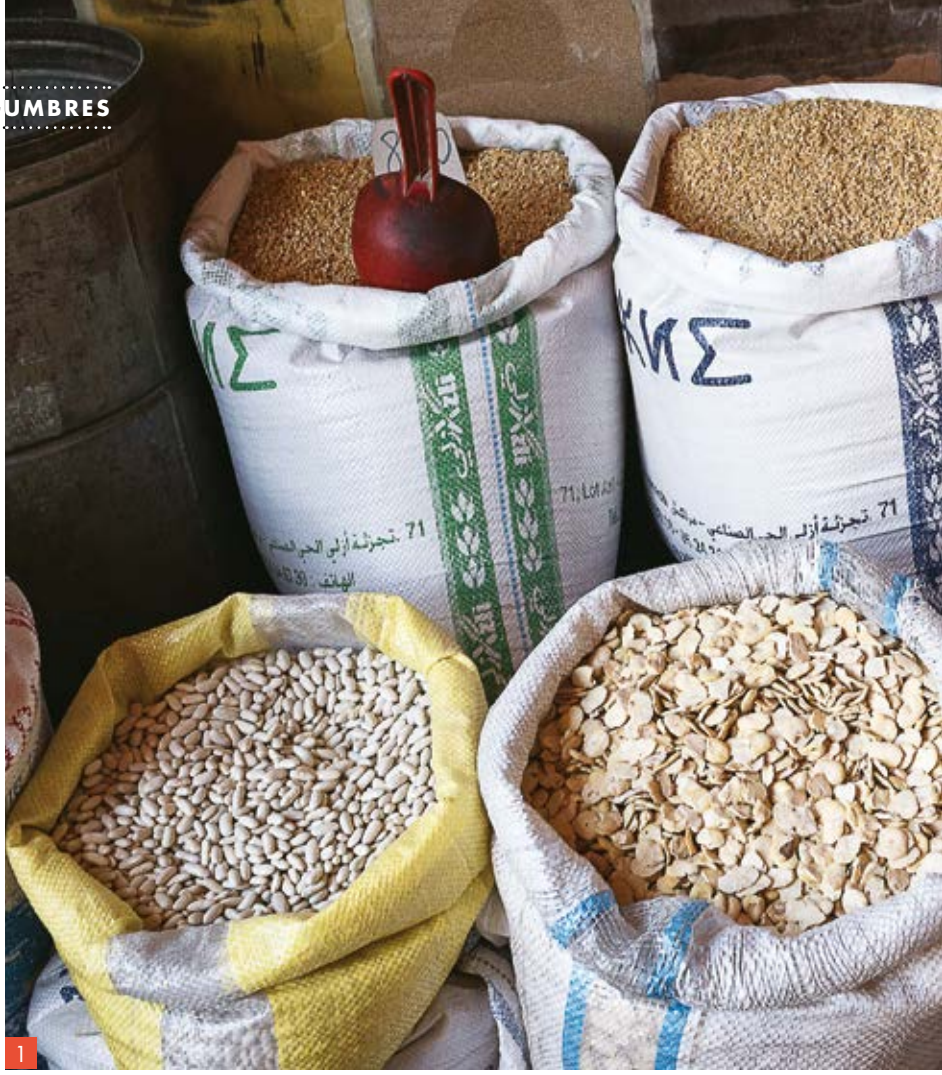
LEGUMBRES EN LAS ARENAS DEL TIEMPO

Hablar de legumbres en el norte de África es referirse a una galaxia de pequeños granos donde, sin duda, los garbanzos son estelares.

Llegaron a la zona con toda probabilidad a través de los grandes difusores de especies vegetales de la antigüedad: los fenicios. Procedentes de la legendaria ciudad de Tiro, fueron fundadores del estado púnico, con capital en Cartago, en lo que hoy es Túnez, desde donde el garbanzo acabaría domesticándose en Europa occidental a su paso por la península ibérica, alcanzando la práctica totalidad de la cuenca mediterránea en distintas campañas bélicas. La conquista musulmana del Magreb, además de poner en contacto a la zona con otras legumbres, no hizo más que reafirmar el liderazgo del garbanzo como puntal alimentario. En un marco geográfico en el que sus habitantes han tenido que ganarle constantemente la partida al desierto, el garbanzo seco, por su indudable valor nutricional y su larga conservación, se convirtió en un valor seguro para la dieta de las tribus nómadas de la zona, que contribuyeron a eliminar las fronteras con un acervo culinario que comparte similitudes desde el Sahara occidental hasta Alejandría. La cocina bereber aporta así a la subregión platos de gran entidad nutritiva como es el *chekhechoukha*, que combina el pan *rougag* con estofado *marqa* de verduras, cordero y garbanzos,

una receta de gran arraigo actual en la cocina argelina, con variantes en toda la zona, o la sopa *lablabi* de la cocina tunecina.

Señalar con precisión geográfica los orígenes de la domesticación de las leguminosas en el norte de África —que, sin duda, se dio en varios focos simultáneos— es prácticamente imposible, aunque no cabe duda que en el valle del Nilo —mucho antes de los faraones, en el Neolítico—, las productivas tierras fertilizadas con el limo del río sirvieron a ese propósito, propiciando la aparición de una de las civilizaciones más fascinantes de la historia. Para todo aquel que tenga ocasión de recrearse en los jeroglíficos egipcios, cuando encuentre algo parecido a tres puntos en orden horizontal estará ante una referencia a semillas, muy posiblemente de legumbres, que constituían la principal fuente de proteínas para la población media del antiguo Egipto; fundamentalmente garbanzos, habas y lentejas. En la necrópolis de Dra Abu e-Naga, próxima a Tebas, fueron halladas ofrendas funerarias en formas de pasteles de lenteja y está ampliamente aceptado el hecho de que se trataba de una de las legumbres más apreciadas, con vestigios como los frescos pertenecientes a la Dinastía XIX de los faraones, en los que se ve a un sirviente atento a la cocción de esas legumbres; o la fundación de la ciudad de Facusa, conocida precisamente como "la ciudad de las lentejas".



1

2

MARRAKECH (MARRUECOS)

Mercado Mellah: **1.** Sacos de legumbres secas **2.** Puesto de zumo de naranja en la plaza Djema el Fna, lugar patrimonio de la UNESCO. **3.** Sacos de guisantes secos. **4.** Tienda de legumbres secas y alimentos enlatados. **5.** Pescadería **6.** Habas **7.** Frijoles blancos.

3

4

أسماك سوق الخير
عندشمشام مصطفى
الشريف بوغالب
LES POISSONS SOUK LE KHAIR
Chez Chemcham Mustapha
Cherif BOUGHALEB
N° 19
GSM ; 06 62 60 47 75

5

6

7

El chef Moha Fedal cosechando en su riad rural en las cercanias de Marrakesh.

En la actualidad, Argelia, Egipto, Libia, Marruecos y Túnez son países donde las legumbres tienen una enorme influencia en sus cocinas (siendo quizás, una excepción regional, la de la cocina sudanesa), por no hablar de la importancia nutricional que tienen en el mes de Ramadán, cuando la ingesta de alimentos se circunscribe a la franja nocturna. De tal forma, además de una variedad de platos, en los que los garbanzos son centrales, como los *hummus* y los *falafeles*, también existe una importante utilización de las lentejas en ensaladas, purés y potajes.

El caso de Marruecos resulta especialmente destacado, entre otros motivos por la potente extensión internacional de sus modelos culinarios, algunos de gran relevancia como los característicos tajines, en los que el garbanzo tiene casi siempre un lugar esencial. En la tradicional sopa *harira* encontramos, además de estos, arvejas secas y lentejas, que le aportan consistencia, especialmente en los meses de invierno. Como también las hallamos en el humilde y sustancioso puré de habas *bissara*, un plato de resistencia de los habitantes de la cordillera del Atlas.

Es tan importante la referencia leguminosa que en los mercados marroquíes toparemos con puestos en los que adquirir cucuruchos de garbanzos cocidos al vapor y espolvoreados de comino, lo mismo que en Occidente se venden patatas fritas en una feria. Otro espectáculo culinario son los puestos de elaboradores de *kalinti* o *karane* de harina de garbanzo —especialidad de origen sefardí—, que se sirve en bocadillos o en bolsas de papel, como tentempié fortificante para los trabajadores o para los niños que disfrutan del recreo en el colegio. En Marruecos se suele incluir las lentejas en los menús de celebraciones importantes, sin menoscabo de su uso cotidiano en guisos o ensaladas.

CURIOSIDADES

En todo el Norte de África es tradicional que la primera comida de una madre, después del parto, sea el *trid*, un plato rico en glúcidos que prestan energía inmediata. Consta de lentejas, garbanzos y alubias. Se considera el mejor tónico para una mujer que, a partir de entonces, va a amamantar.

El comino es una especia habitual en toda la cocina del Norte de África participante, casi indispensable, de todos los guisos de legumbres y no sólo como saborizante. Favorece además a la anulación de gases en el tubo digestivo, debido a su condición de sustancia carminativa.

También son carminativas otras especias y hierbas que neutralizan la intervención de las bacterias intestinales generadoras de gases, como alcaravea, cilantro, eneldo, epazote, regaliz, hinojo, jengibre, citronela, hierbabuena, nuez moscada, albahaca, mejorana, orégano, matalahúva o romero, lo que además proporciona sutilezas gastronómicas diversas.

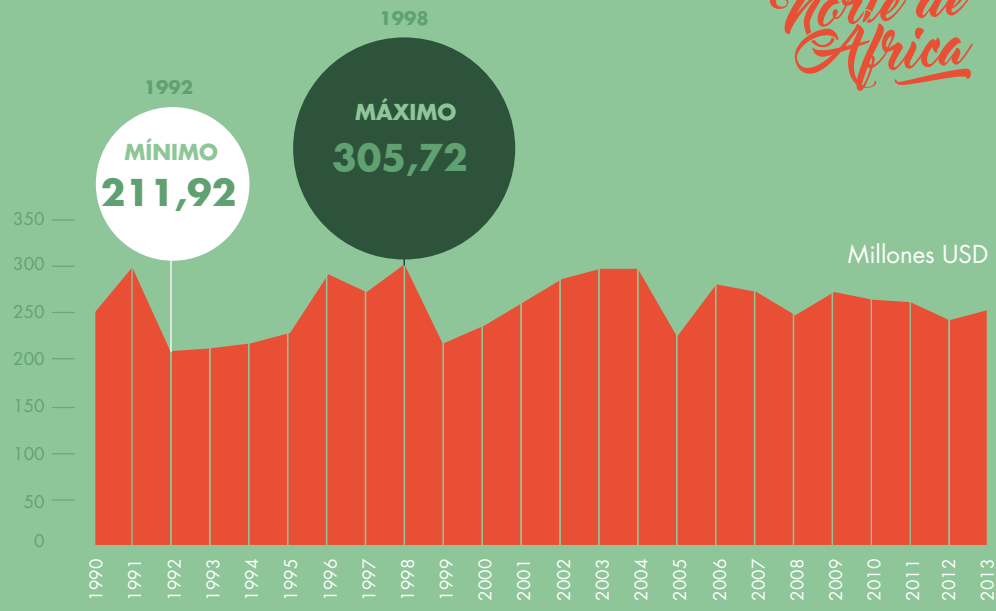
Aparte del uso de aderezos y especias para imponer silencio a las legumbres, algunos cocineros profesionales del Norte de África garantizan su asimilación plena con un método culinario: desprecian el agua del remojo previo y también el del primer hervor de la legumbre (ambas contienen las sustancias que llevan a las bacterias intestinales a provocar meteorismos), poniéndolas a cocer después en agua nueva y comenzando propiamente su elaboración.

En el mes sagrado de Ramadán, el ayuno suele romperse con la sopa *harira* o *chorba*, efectuada a base de garbanzos, lentejas, alubias y guisantes.

03

HABAS. VALOR DE PRODUCCIÓN

El valor de producción ha permanecido bastante constante.



1990-2013

Valor medio

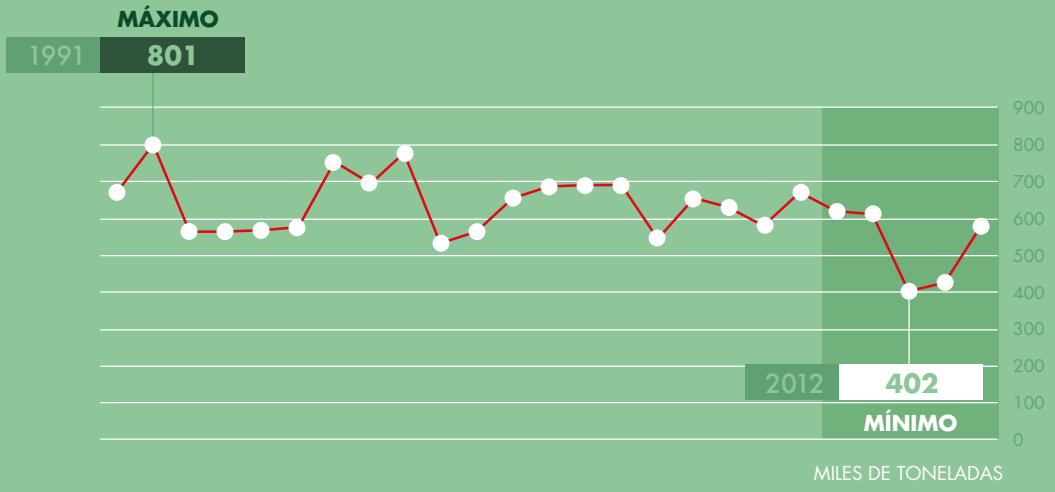
271,89

Millones USD

04

PRODUCCIÓN DE HABAS

La producción ha descendido en estos años.



2010-2014

528

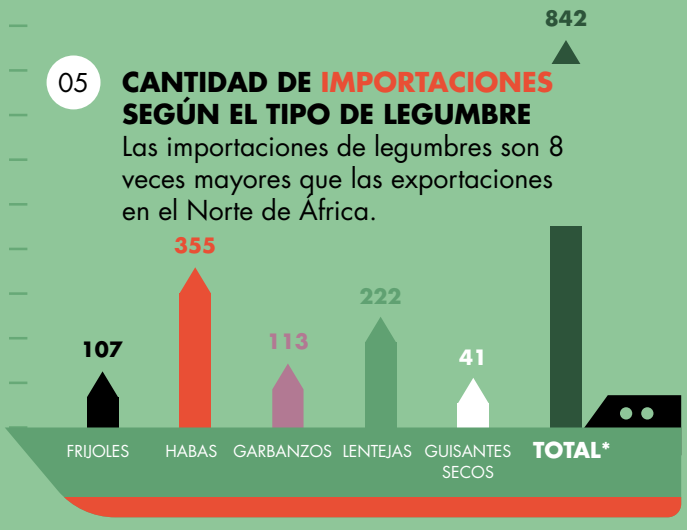
MILES DE TONELADAS

MILES DE TONELADAS

05

CANTIDAD DE IMPORTACIONES SEGÚN EL TIPO DE LEGUMBRE

Las importaciones de legumbres son 8 veces mayores que las exportaciones en el Norte de África.



MILES DE TONELADAS

06

CANTIDAD DE EXPORTACIONES SEGÚN EL TIPO DE LEGUMBRE

El Norte de África exporta una cantidad de legumbres muy modesta.

MILES DE TONELADAS

* El total incluye otros tipos de legumbres menos relevantes.

MARRAKECH (MARRUECOS)

El chef Mohamed Fedal, del restaurante *Moha*. EN LA OTRA PÁGINA: Comprando legumbres en el mercado Mellah.

PROFETA EN LEGUMBRES

MOHA Y LAS JOYAS DEL TAJINE

La Escuela de Cocina *Vieux-Bois*, de Suiza, está situada frente a la sede de las Naciones Unidas, en Ginebra. Debido a su proximidad, honestidad culinaria y trato cosmopolita —en ella residen alumnos de más de 40 nacionalidades—, sus comedores acogen a los numerosos ciudadanos del mundo que, destinados o en tránsito, pueblan la vecina institución internacional. Es, probablemente, la escuela culinaria "manos a la obra" más eficaz de Europa, con comedores y jardines operativos abiertos al público. Sus alumnos polivalentes (estudian cocina, servicio y administración, simultáneamente) se forman pragmáticamente como cocineros-empresarios.

En Vieux-Bois estudió Mohamed Fedal desde los 18 años, durante los tres cursos de su ciclo más largo, de 1985 a 1988. Luego se quedó en la Europa de la renovación culinaria de los primeros 90 y efectuó prácticas en cocinas de célebres hoteles norteamericanos, hasta que la nostalgia y otros apetitos le devolvieron a su Marrakech natal.

A su retorno, como acreditado y joven chef internacional de 30 años, versado en *nouvelle cuisine*, Mohamed Fedal —conocido en el medio profesional como Moha—, adquiere el palacete del modisto francés Pierre Balmain, un edificio situado en Dar El Bacha, el barrio de

su infancia, junto a la Medina de Marrakech. En 1999 inaugura allí el restaurante Dar Moha, capaz de recibir hasta 140 comensales, donde recupera los fundamentos de la cocina tradicional marroquí, a la que añade evolución y argumento en busca de su proclamación como Patrimonio cultural inmaterial de la Humanidad, un objetivo que lidera actualmente.

En los sabores básicos de la infancia radica, precisamente, la predilección culinaria de Moha por las legumbres. Fueron, junto a la sémola del couscous, el aceite de argán o el indispensable *ras el hanout* —que asocia hasta 40 especias— el fundamento de su vocación culinaria, adquirida al lado de su madre, maestra de cocina, en un entorno familiar de pintores y artesanos.
"Desde mi infancia, —dice el chef Fedal— aprendí que las legumbres son las joyas de la cocina del Magreb. A causa de su variedad y color, frijoles y guisantes secos, garbanzos, judías o lentejas; redondas, planas o largas; verdes, rojas, amarillas o negras, nutren y coronan el tajín cual diamantes, rubíes o esmeraldas".

Pero su entusiasmo por las legumbres no se conforma con el mensaje romántico. Moha posee, a unos seis kilómetros del centro de Marrakech, el Riad *Le Bled*, un complejo turístico campestre de tres hectáreas. Allí dispone de alojamientos y comedores donde celebrar banquetes y ocasiones festivas, pero, ante todo, rodeado de árboles frutales y huertas, cuyas hortalizas y legumbres desarrollan su ciclo natural, para abastecer a sus restaurantes de los garbanzos, guisantes, alubias, habas o lentejas secas que participan copiosamente en sus platos. Moha Fedal es el actual líder de la renovación

El chef (arriba) cocinando distintas recetas de legumbres en el restaurante *Bled* de su riad, cerca de Marrakesh.

gastronómica marroquí, un desafío que efectúa compartiendo propósitos, impartiendo su know-how y formando en cocina, en vivo y directo, a futuros profesionales, incluso a niños de las escuelas que desean instruirles en alimentación y autonomía culinaria. A propósito de su operatividad profesional y docente, Moha Fedal se formula un cuestionamiento: "si elegir obliga a renunciar: ¿por qué elegir entre tradición y modernidad cuando podemos combinar ambas tendencias armoniosamente?".

En efecto, al encuentro de una cocina más ligera, afina dosis e incorpora matices que sugieren apetencias nuevas. Y sus renovadas *harías*, *hummus* o ensaladas de legumbre adquieren un tono renovado, sin tener que utilizar productos o condimentos ajenos a su cultura culinaria tradicional —que conducen a una globalización sin identidad— y, sin embargo, se prestan a una curiosidad gastronómica más amplia.

Ha sido esa la característica y el estímulo de su permanencia en la Expo 2015 de Milán, donde representó a la cocina marroquí en un acontecimiento universal donde la tierra, la nutrición y el derecho a la alimentación sana y suficiente, protagonizaron entusiasmos futuros, donde las legumbres son esenciales.

Moha Fedal está galardonado con la Medalla Vermeil de las Artes, Ciencias y Letras de Paris, un reconocimiento a la comprensión y el diálogo entre culturas y sociedades. Es autor de obras de divulgación gastronómica como El *sabor de Marruecos*, *La cocina de Moha* y cinco libros más, todos ellos editados en Francia, donde goza de mucha influencia profesional. Suele ser el representante oficial de Marruecos en muestras culinarias internacionales, es miembro del jurado del *Master Chef au Maroc* y participa, todos los domingos, a las 10 de la mañana, en el programa radiofónico *Cocina familiar* de la 1 Medi Radio.

HARIRA

PARA 6 COMENSALES

PREPARACIÓN

1. Remojar durante 8 horas las habas secas, los garbanzos y las lentejas.
2. Escurrir y poner en una olla con cebolla rallada, pimienta, jengibre, cúrcuma, canela, cilantro, apio y aceite.
3. Cubrir con 1 y 1/2 litros de agua y cocer unos 15 minutos a fuego fuerte hasta hervir y fuego moderado luego.
4. Incorporar el tomate picado y el tomate concentrado
5. Añadir el agua necesaria hasta cubrir bien y cocer durante unos 30 minutos más.
6. Mezclar harina con agua homogéneamente y sin grumos. Verterla en la olla sin parar de agitarla sobre el fuego, durante unos 20 minutos más.
7. Sazonar de sal, reposar y servir.

LENTEJAS 150g

GARBANZOS 150g

ARROZ 50g

ACEITE de OLIVA

DOS CUCHARADAS

CEBOLLA RALLADA 1 pieza

JENGIBRE Rallar al GUSTO

AGUA 3 LITROS aprox.

CÚRCUMA Rallar al GUSTO

TOMATES PICADOS 500g

TOMATE CONCENTRADO dos cucharadas

APIO 1/2 BROTE PICADO

CILANTRO 4 ramitas FRESCAS

CANELA 1 Bastón

FIDEOS 50g

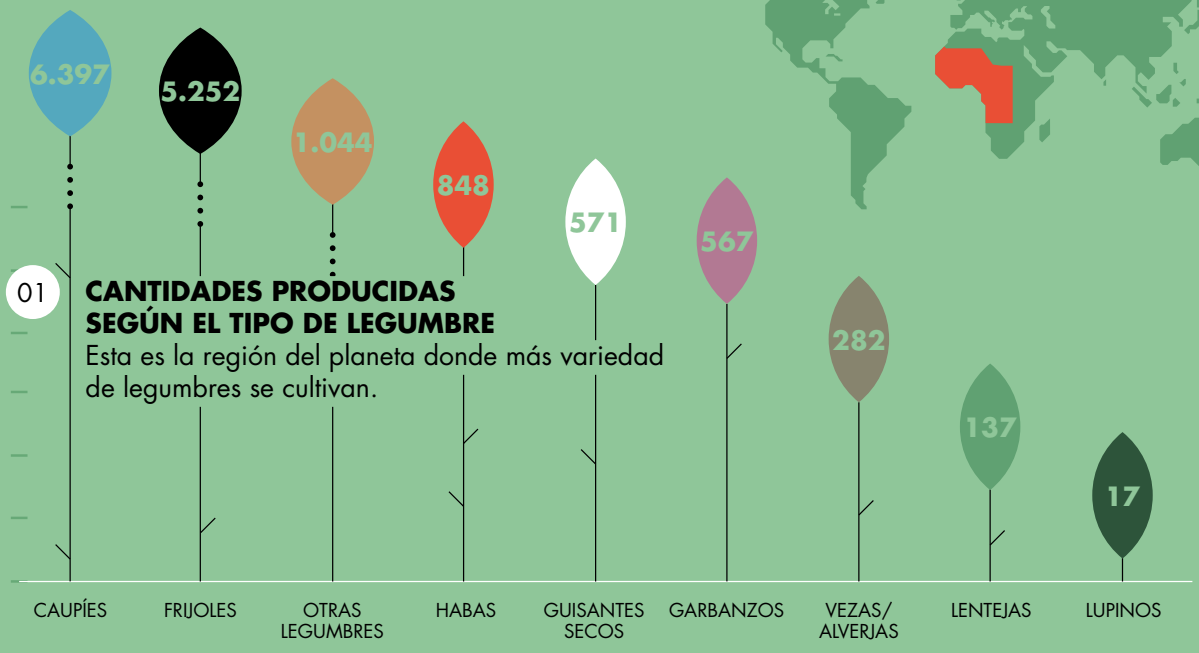
HABAS SECAS 150g

HARINA 150g

PIMIENTA (una cucharadita)

SAL AL GUSTO

06 ÁFRICA CENTRAL Y OCCIDENTAL

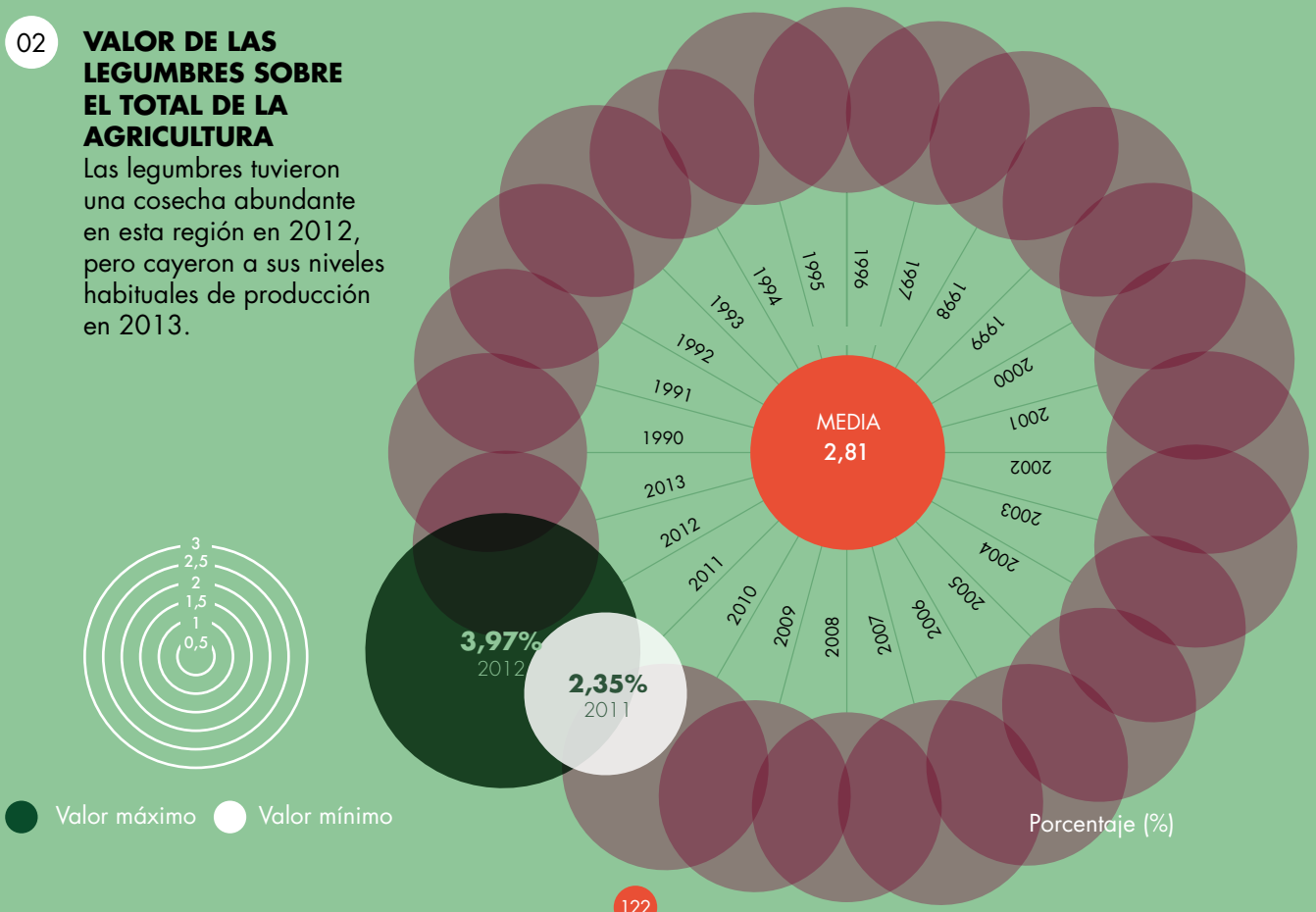


01 **CANTIDADES PRODUCIDAS SEGÚN EL TIPO DE LEGUMBRE**

Esta es la región del planeta donde más variedad de legumbres se cultivan.

02 **VALOR DE LAS LEGUMBRES SOBRE EL TOTAL DE LA AGRICULTURA**

Las legumbres tuvieron una cosecha abundante en esta región en 2012, pero cayeron a sus niveles habituales de producción en 2013.



África occidental y central

LEGUMBRES EN LAS CIVILIZACIONES AFRICANAS

Al igual que se sitúa el origen del hombre moderno en África, algunos paleobotánicos suponen[1] que fue en la plataforma continental que hoy conforma este continente donde se produjo el salto evolutivo vegetal que dio lugar a las legumbres, hace más de 60 millones de años y con una morfología completamente distinta a la que conocemos.

El término *bantú* (cuyo significado original es "persona" o "humano") hace referencia a un importante número de grupos étnicos con origen en el oeste del continente, cuya expansión histórica resulta crucial para comprender la realidad africana hoy. Unos conocimientos tempranos de agricultura, el trabajo del metal y el desarrollo de una cerámica avanzada propiciaron una posición de ventaja territorial de las etnias bantúes que acabaría por llevar dichos conocimientos al sur y al este de África. La capacidad de volver productivos ciertos terrenos aparentemente impracticables fue un hito que desarrolló estados de enorme relevancia en la subregión en distintas

1 Otras teorías sugieren que este proceso tuvo lugar en las Américas o en los corredores terrestres semiáridos a lo largo del Océano de Tethys, durante el Período Paleógeno. Ninguna ha sido demostrada de forma concluyente, aunque se suele convenir el origen de estas plantas en la Era Cenozoica.

etapas temporales, como pudieron ser los reinos de Nri o Gabú, los imperios Oyo, Benín, Bamana y Ashanti; el Califato Sokoto o la civilización Nok.

Los cereales, los tubérculos y algunas legumbres constituyeron un pilar nutricional en estas culturas y consolidaron uno de los grandes nexos culinarios de la franja subsahariana del continente: sus nutritivos purés y papillas, muchas veces entendidos como salsas o acompañantes de productos cárnicos interpretados como guarnición. Por otra parte, el proceso de colonización de América fomentó también una importante conectividad con el occidente de África y, de tal forma, muchos productos viajaron en una dirección y en otra, descubriendo novedades en algunos casos y acelerando el desarrollo de lo previamente implantado en otros. Así sucedió con las carillas, cuya primera domesticación probablemente se dio en el oeste del continente africano, que viajaron a América. De tal manera que, a través de los periodos de contacto con potencias coloniales, algunos platos de base leguminosa se incorporaron a la tradición africana, como sucedió con la feijoada en zonas de influencia portuguesa como Angola o Cabo Verde, país insular este último donde un tipo de cocido con alubias, la cachupa, es su plato nacional.

No cabe duda de que en varios países del centro y del occidente de África las legumbres secas, debido a su posicionamiento en cuanto a producción o consumo, están desplazadas por otros grupos alimentarios y el arroz, el mijo, el maíz, la mandioca, la batata o el ñame ocupan lugares privilegiados en su dieta, mientras que el consumo de carnes de animales de cría o salvajes de la zona también es frecuente.

DAKAR (SENEGAL)
Ambiente comercial en el mercado Grand Dakar.

ADJA
ADJA
ADJA
ADJA
ADJA
BOUILLON CREVETTE
Education environnementale

1

2

3

4

5

6

DAKAR (SENEGAL)
1. Una mujer compra tela en uno de los puestos del mercado. **2.** Una mujer cocina frijoles en un puesto de alimentos. **3.** Lavando los frijoles antes de cocinarlos. **4.** Frijoles cociéndose en una salsa. **5.** Niños haciendo la compra en el mercado de Grand Dakar. **6.** Un hombre prepara un bocadillo de frijoles. **7.** Preparando un bocadillo de huevos y frijoles para un cliente. **8.** Un joven sirviendo café a los clientes en un puesto del mercado de Grand Dakar.

MAI
2015
EUROVIA

DAKAR (SENEGAL)
Judías *aricot* importadas desde Francia en el mercado Grand Dakar.

Cierto es, asimismo, que algunas leguminosas como el cacahuete, que debido a sus particularidades oleosas no suelen estar incluidas en la categoría de legumbres secas de consumo culinario, sí se emplean con frecuencia en la gastronomía de la subregión, por ejemplo a modo de complemento en salsas y guisos típicos. Tal es el caso del *moambe,* de la *bambra* o del *ndolé.* Por otro lado, el arroz con alubias es habitual también en la culinaria doméstica de la zona, así es el caso del *loso da madesu* de la República Democrática del Congo, llamado *waakye* en su colorida versión ghanesa.

En este contexto, Malí, país eminentemente agrícola refleja un interés creciente por las legumbres secas como alimento necesario para su población, habiendo llevado a cabo un incremento notable de su producción en la última década. Es curioso que, aunque los primeros hitos agrícolas y pecuarios africanos se suelen referenciar en la franja del Sáhel, los cambios climáticos, la desertización y el difícil acceso al agua de la zona han creado, a lo largo de los siglos, un auténtico desafío productivo para este país que llega hasta la actualidad. Aunque los cereales continúan siendo el grupo principal de cultivos en Malí, las necesidades generales de alimentación obligan a complementar la dieta con lácteos y, cada vez más, con legumbres secas. La tendencia a la diversificación agrícola del país se ha mostrado eficaz para reducir las tasas de desnutrición y gracias a la aportación paulatina de micronutrientes, con origen en las legumbres secas, la perspectiva alimentaria resulta mucho más optimista.

CURIOSIDADES

- **En Senegal (donde además de las propagadas carillas encontramos también guisos de lentejas)** gusta el *ndambé* en el desayuno, consistente en un bocadillo de judías guisadas y tomate muy especiado.
- **En la gastronomía de Nigeria, el país más poblado del continente africano** e importante productor mundial de legumbres, podemos encontrar un buen número de especialidades en su recetario popular, cuya base son las alubias, como el budín *moimoi* —*tubaani* en Ghana— o el bollo *acarajé,* ambos elaborados con carillas.
- **Chad es un gran consumidor de alubias pintas,** especialmente en el sur del país, y la cocina ghanesa, muy similar a la de Chad, propone variados usos de las judías, entre los que destaca el guiso *red-red* de carillas y alubias *adzuki,* en lo que vienen a ser una especie de *baked beans* caseras elaboradas con aceite de palma y diversas especias.
- **En Lesoto, Níger y Sierra Leona se concentra una respetable producción y abundante consumo de guisantes secos.** Asimismo, es frecuente encontrar los guandúes y la alubia *Bambara,* que se produce y consume en Burkina Faso, Chad, Ghana, Malí —de cuya lengua mandinga procede el nombre—, Níger, Nigeria, Senegal y Togo.
- **Algunas legumbres secas autóctonas como la *Macrotyloma geocarpum*** (parecida al cacahuete), tienen mucha consideración nutricional en Benín.
- **Entre los cocineros profesionales más célebres del continente africano,** son especialmente representativos en la cocina de la región central y occidental los chefs Cyril Agbachom, del restaurante *Quilox de Lagos* (Nigeria) y *Gbubemi 'Fregz' Fregene,* Cordon Bleu formado en Francia y especialista en servicios a domicilio.

03

FRIJOLES. VALOR DE PRODUCCIÓN

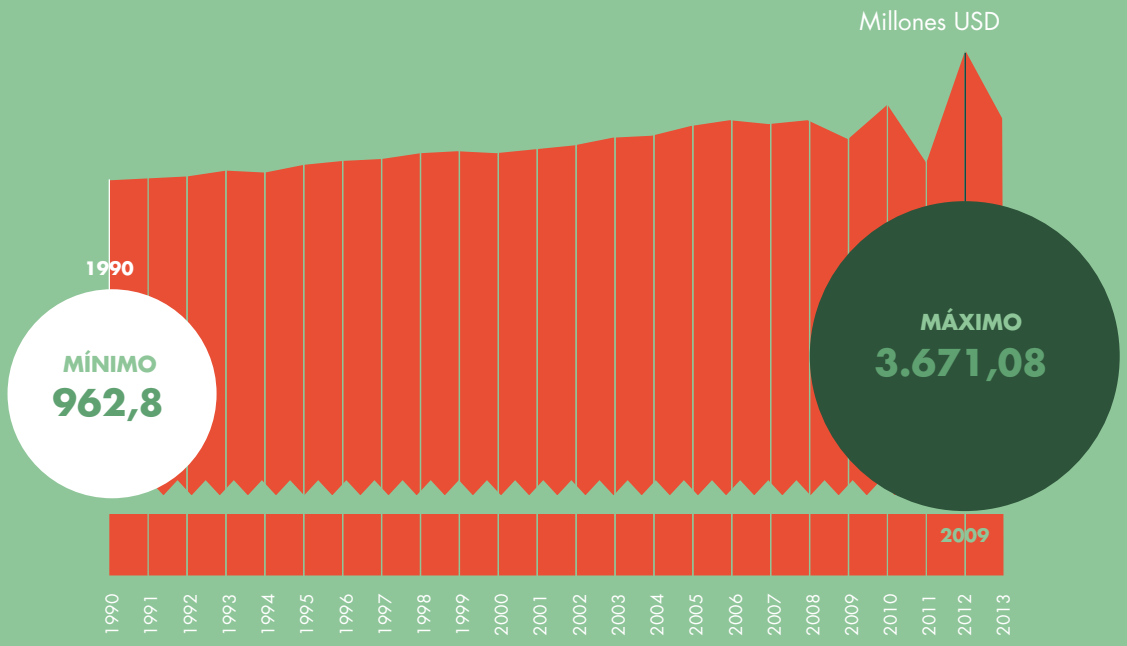
El valor de este cultivo se ha casi cuadruplicado.

1990-2013

Valor medio

1.726,62

Millones USD



04

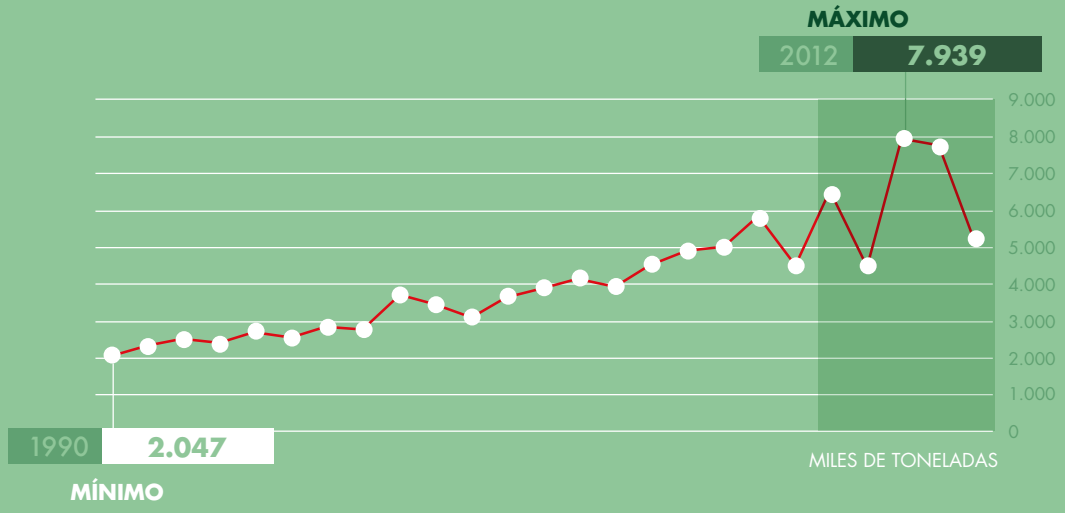
PRODUCCIÓN DE FRIJOLES

Creció de forma estable durante los años pero fluctuó con fuerza entre 2012 y 2014.

2010-2014

6.396

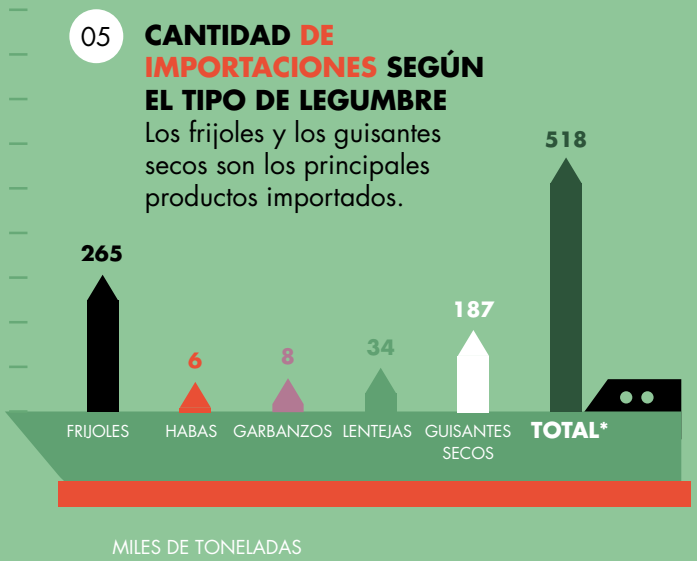
MILES DE TONELADAS



05

CANTIDAD DE IMPORTACIONES SEGÚN EL TIPO DE LEGUMBRE

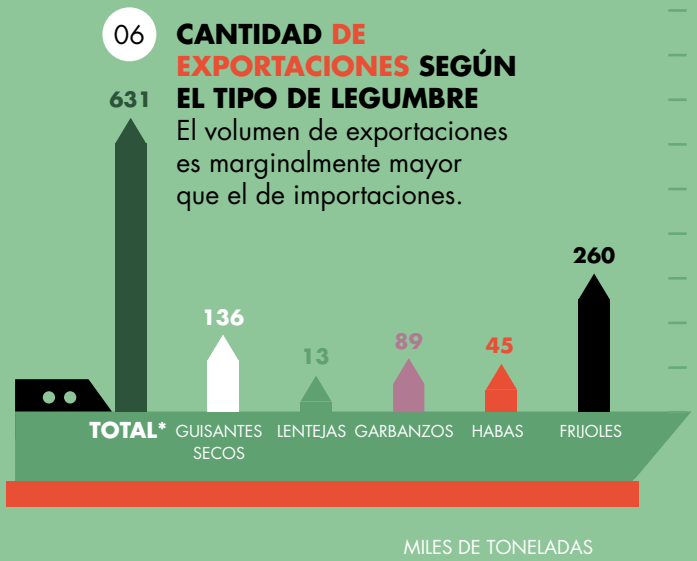
Los frijoles y los guisantes secos son los principales productos importados.



06

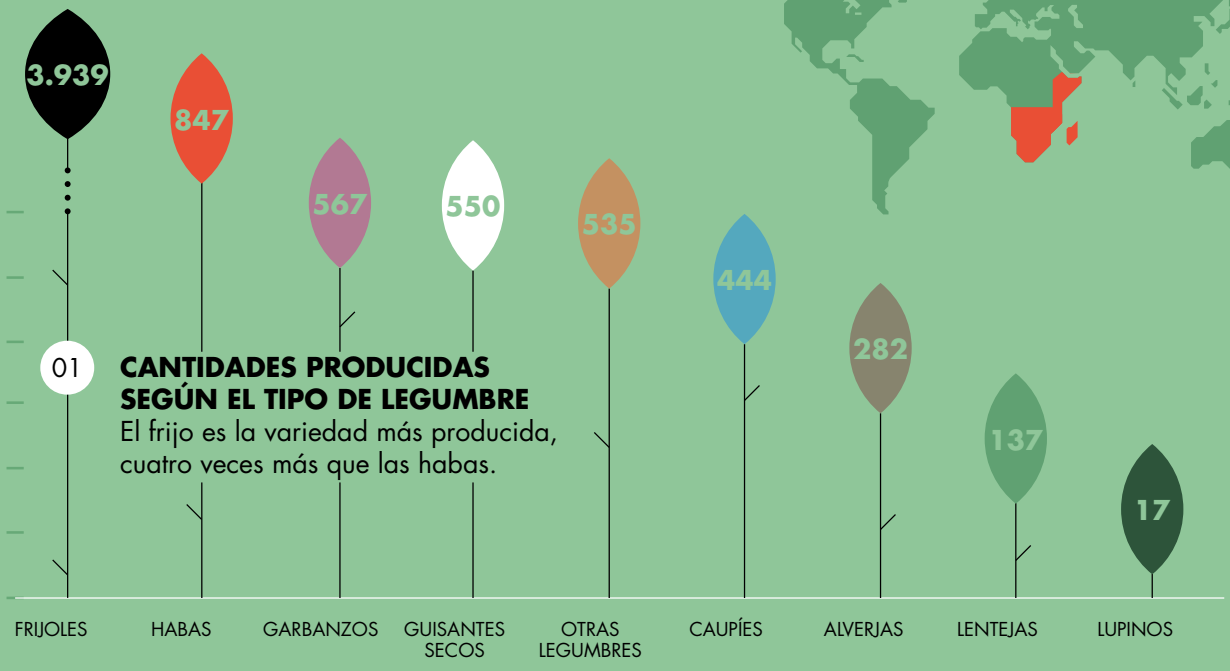
CANTIDAD DE EXPORTACIONES SEGÚN EL TIPO DE LEGUMBRE

El volumen de exportaciones es marginalmente mayor que el de importaciones.



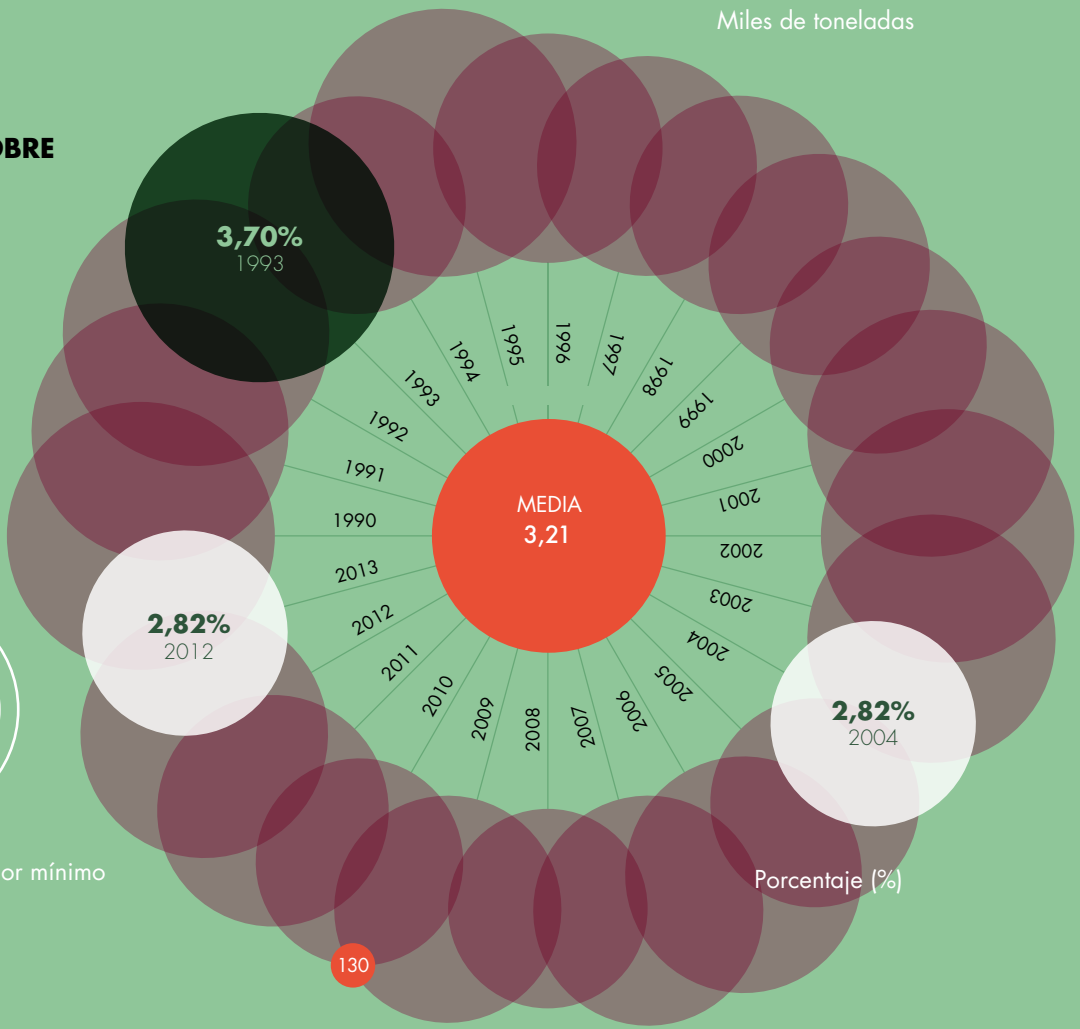
* El total incluye otros tipos de legumbres menos relevantes.

07 ÁFRICA ORIENTAL Y DEL SUR



01 **CANTIDADES PRODUCIDAS SEGÚN EL TIPO DE LEGUMBRE**
El frijo es la variedad más producida, cuatro veces más que las habas.

02 **VALOR DE LAS LEGUMBRES SOBRE EL TOTAL DE LA AGRICULTURA**
Aunque inferior a sus niveles de 1992, el valor de las legumbres no ha cambiado desde 2004.



África Oriental y del Sur

EL VIAJE DE LAS LEGUMBRES EN LA CUNA DE LA HUMANIDAD

La historia cultural de los habitantes de ecosistemas de sabana y meseta, en el sur y este de África, nos habla de una agricultura tardía, en la que los cazadores-recolectores fueron la norma hasta hace aproximadamente dos milenios. Fue entonces cuando el modelo cambió, casi toda probabilidad con la migración de tribus bantúes procedentes del centro del continente. Los conocimientos agrícolas y el dominio de la forja de estos recién llegados revolucionaron diametralmente la región.

Como es sabido, algunas teorías paleobotánicas suponen el origen africano primigenio de la familia *Fabaceae*. Se sostienen hasta el punto de que estas plantas son las más frecuentes, por generación espontánea, en las selvas y bosques secos del continente. No cabe duda de que los primeros habitantes humanos de la subregión oriental aprovecharon pronto aquellas legumbres como alimento y comenzaron su proceso de guarda, si bien la domesticación se mostró de entrada impracticable en agrupaciones con vocación nómada. No obstante, esta cocina de subsistencia se las arregló bastante bien para obtener combinaciones nutricionales adecuadas y una escasa dependencia de la proteína animal. Prueba de ello son recetas básicas tradicionales, de elevado valor

1
2

3

4

5

KARATU (TANZANIA)

1. 3. y **4.** Variedades de legumbres en el mercado local de Karatu. **2.** La chef Veronica Jackson selecciona legumbres en el mercado. **5.** Plantas de legumbres en el huerto de Kitela Lodge.

alimentario, que se han perpetuado de generación en generación, como puede ser el *irio* de los kikuyu keniatas, un puré consistente en cereales y legumbres, todos ellos con una buena tasa de conservación.

Hoy, las cocinas regionales de África oriental están fuertemente influidas por las alubias de distintos tipos, sean del género *Phaseolus*, carillas o judías adzuki, al igual que son utilizados los guandúes y por supuesto otras legumbres nativas del continente como las alubias *bambara* —originarias del oeste del continente— y las zarandajas (*njahi*, en lengua kikuyu): en Ruanda es habitual cocer las alubias en grandes pucheros y conservarlas de distintas formas; en Burundi se consumen diariamente habichuelas pintas combinándolas frecuentemente con patatas; a los keniatas les gusta comerlas con puré de yuca, mientras que en Uganda las prefieren con pasta de sésamo, *sim-sim*, pero también en guiso, como su famosa receta del *kikomando*.

La cocina tribal de la subregión añade ciertas particularidades unidas ocasionalmente al consumo de legumbres. Así sería el uso de leche o sangre de bovino, como sucede en la cocina masái o incluso el de insectos; por ejemplo, termitas u orugas mopane, salteadas con judías de Lima y harina *sadza*, una indudable fuente de proteínas. Otra región fundamental es el Cuerno de África, una zona que ha vivido y vive serios desafíos alimentarios y en los que los carbohidratos de las omnipresentes gachas *ugali* son un perfecto complemento de las legumbres secas; al igual que estas hallan la gran compañía vitamínica de las

La mano de la chef Jackson mostrando guisantes en el mercado de Karatu.

verduras crudas troceadas y el limón en el *shahan ful,* tan parecido al *ful medames* egipcio.

La cocina sudafricana, por su parte, ha adaptado al cúmulo culinario africano especialidades como el impronunciable plato bantú *umngqusho,* cuya variante *xhosa* era el plato favorito de Nelson Mandela; o bien, influida por gastronomías europeas o asiáticas, ha afianzado platos como las populares manitas de oveja o cerdo con judías.

La cocina de Madagascar, vinculada a un importante tráfico comercial desde el siglo XVI con América —y antes con Asia—, fusiona referencias plurales de técnicas y productos, tan pronto guisos de cerdo con alubias Bambara, como pucheros de alubias de Lima con patatas. Por supuesto, en un país con historia colonial portuguesa como es Mozambique encontramos la feijoada. Si nos desplazamos más al este, hacia el archipiélago de Seychelles, en pleno océano Índico, encontramos ya platos de lentejas.

En Tanzania, extraordinario productor mundial de alubias secas (el principal de África, a buena distancia de otros países de la región con potente agricultura, como son los casos de Kenia y Uganda), las habas son un complemento constante —junto al *ugali,* al arroz y la verdura conocida como *mchicha,* un tipo de amaranto— en forma de guarnición para la dieta doméstica y la cocina tradicional, cocinadas siempre de forma sencilla, con sal, pimienta y, a lo sumo, algo de tomate. De tal forma, las alubias se consumen con naturalidad y en compañía de proteínas animales que proceden indistintamente de la tierra o del mar. Con numerosos parques naturales que comprenden sabanas, bosques, montañas y playas; infinidad de especies animales protegidas y más de 120 tribus y grupos étnicos dispersos, el cultivo de legumbres no solo es una magnífica fuente de alimentación para la población del país, sino una forma eficiente de preservar su ecosistema único.

CURIOSIDADES

En el altiplano central de Kenia existe una incipiente industria láctea que crece día a día gracias al forraje animal que se complementa a base de legumbres, de manera que indirectamente estas plantas mejoran el valor nutricional de la leche y posibilitan el aumento en la calidad de vida de los agricultores locales de subsistencia, de las poblaciones más pobres y también de sus animales.

Las especies de legumbres nativas de Sudáfrica han sido ensayadas con éxito en distintas zonas de Australia, participando del creciente consumo de legumbres de Oceanía.

El *githeri,* plato keniata de maíz y legumbres asociado siempre a "la madre", es una de las especialidades más saludables de la cocina del sureste africano. Sigue siendo un plato básico entre las etnias kikuyu y meru. Desde principios del siglo pasado está incorporado en los menús de las escuelas, en versiones que también incluyen tubérculos. Además, su uso se ha extendido entre la juventud y en la hostelería de alto nivel.

En el sur de África es posible encontrar numerosas legumbres endémicas de uso poco extendido en otras regiones, como son la *Vigna vexillata,* de pequeños granos; la *Tylosema esculentum,* que los pobladores del Kalahari denominan alubia morama, de aplicaciones como la extracción de una leche similar a la de soja; el árbol *Guibourtia coleosperma* o *bubinga,* indicada con propósitos medicinales; o la *Canavalia ensifolia* y la *Bauhinia petersiana,* cuyos granos llegan a utilizarse, entre otros usos, como sustitutivos del café.

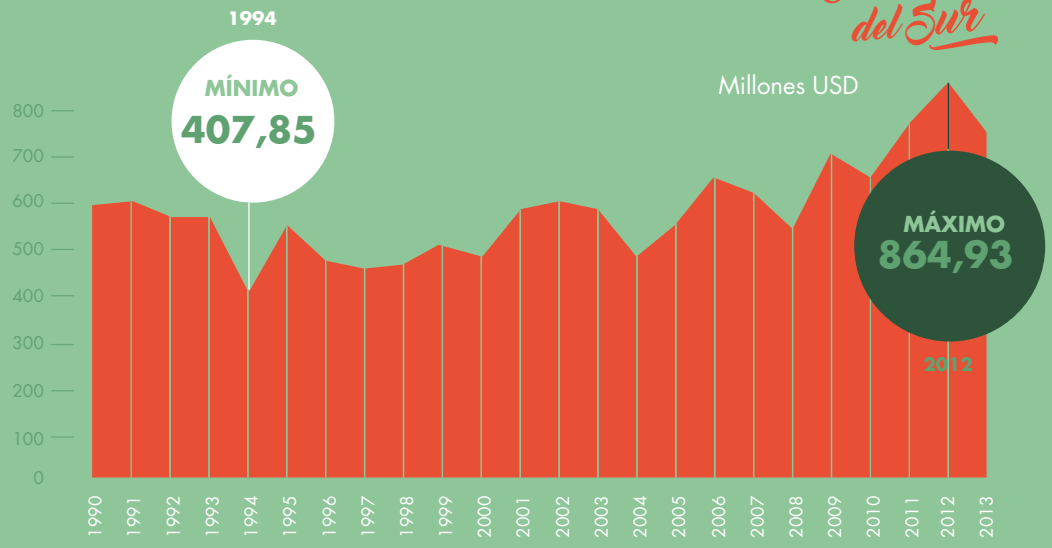
El importante desarrollo turístico desplegado en granjas del norte de Tanzania, cercanas a las zonas volcánicas del Ngorongoro, están proyectando la curiosidad por legumbres insólitas entre los *foodies* de la cocinas étnicas.

03

FRIJOLES. VALOR DE PRODUCCIÓN

El valor de la producción se ha duplicado a lo largo de veinte años.

1990-2013
Valor medio
590
Millones USD

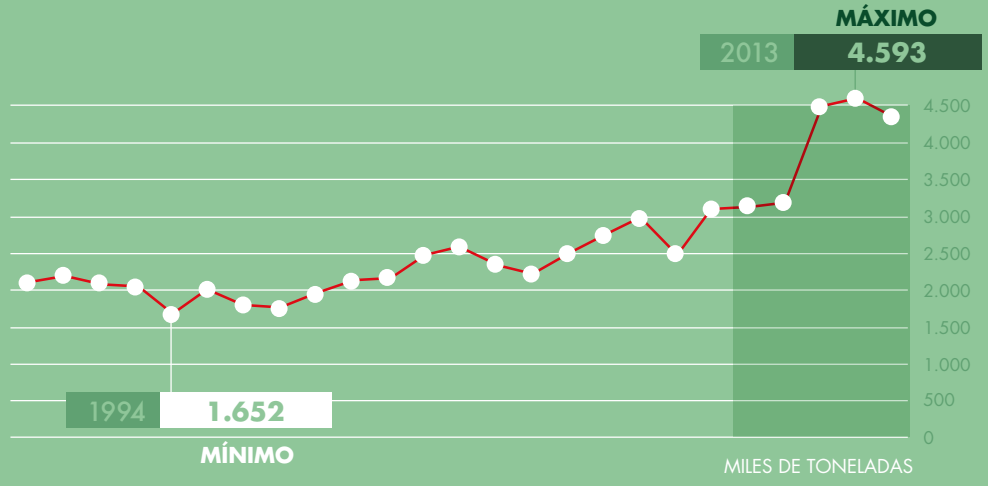


04

PRODUCCIÓN DE FRIJOLES

Los niveles de producción en 2013 eran cinco veces mayores que los de 1994.

2010-2014
3.939
MILES DE TONELADAS



05

CANTIDAD DE IMPORTACIONES SEGÚN EL TIPO DE LEGUMBRE

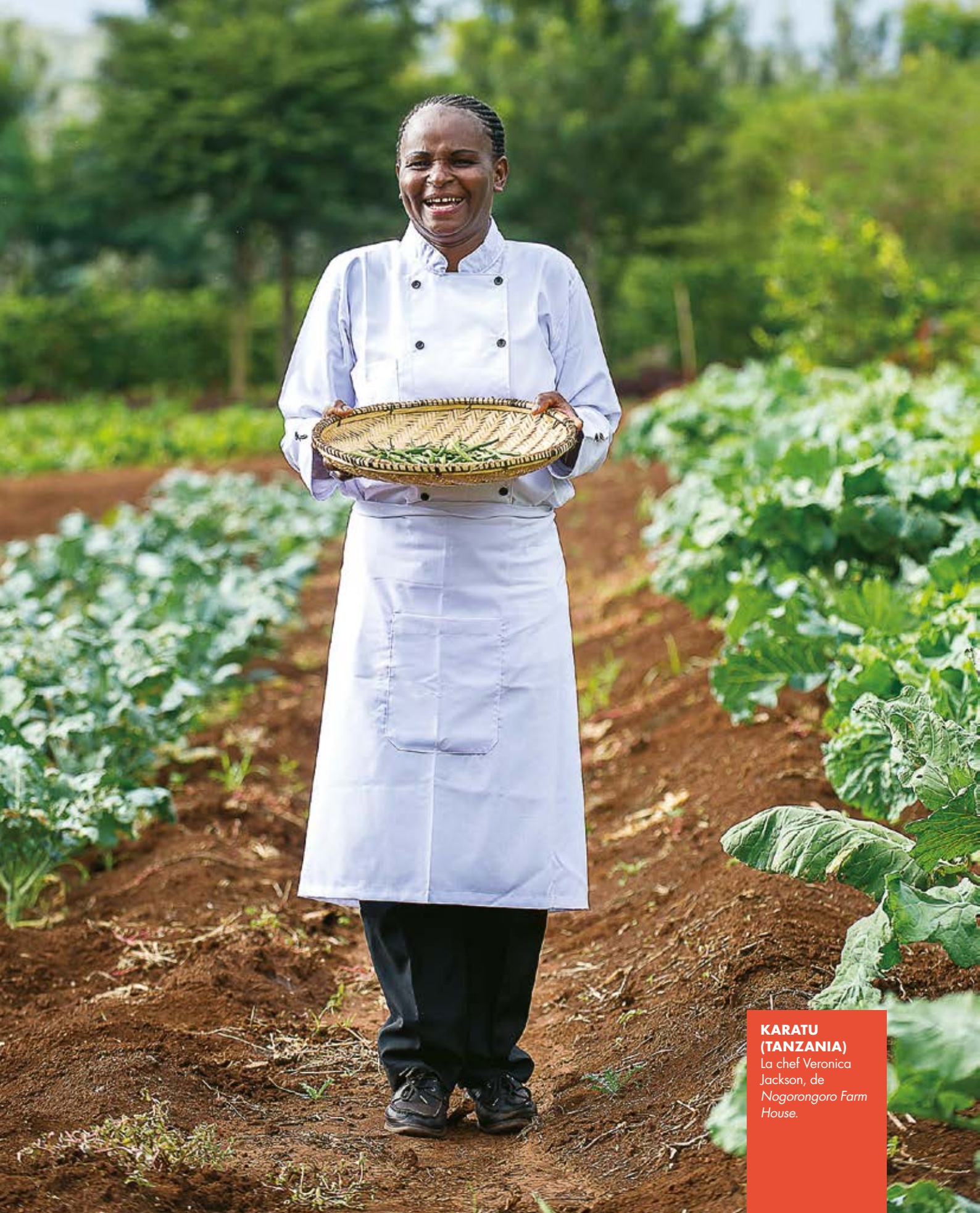
La región importa un 20% menos de lo que exporta.

06

CANTIDAD DE EXPORTACIONES SEGÚN EL TIPO DE LEGUMBRE

Los frijoles, seguidos de los guisantes secos y los garbanzos, son las principales exportaciones.

* El total incluye otros tipos de legumbres menos relevantes.



KARATU (TANZANIA)
La chef Veronica Jackson, de *Nogorongoro Farm House*.

LEGUMBRES DE LA SABANA

VERONICA JACKSON, SENSIBILIDAD MASÁI

A los pies del cráter del Ngorongoro, al norte de Tanzania, se encuentran los "campamentos del desierto" o Tanganyika Wilderness Camps. Se trata de grandes extensiones de terreno, comprometidas a largo plazo con el medio ambiente y la sostenibilidad, conectados a los estímulos turísticos afines a la naturaleza y las vivencias en una atmósfera de tiempos pasados. Allí están instalados los alojamientos de viajeros que se aproximan al esplendor de la vida salvaje, a los paisajes de inusitada belleza del este de África, a la vigente actualidad de zonas habitadas por tribus legendarias y al safari, como expedición cultural e incruenta. Los promotores de Nogorongoro Farm House trabajan conjuntamente con las comunidades locales, colaborando en la prosperidad de sus gentes, con la convicción de que la conservación de la vida salvaje en África solo será posible si la

población local se involucra y beneficia con ello, por lo que todo su personal es nativo.

Veronica Jackson es un ejemplo de esa implicación personal y de la complicidad colectiva de civilizaciones vigorosas y costumbres atávicas en el medio hostelero de Tanzania, potenciador de este turismo exclusivo. Personaje particularmente activo, de origen masái y única mujer entre cinco hermanos, es la chef, desde hace 15 años, del Kitela Lodge y de las instalaciones culinarias en los hoteles y los campamentos que incluye la iniciativa Tanganika Wilderness Camps.

Nacida en 1970, estudió en una de las pocas escuelas de cocina del país, la Forozan, de Dar es-Salam, la ciudad más poblada de Tanzania, situada junto al océano Índico, que fue capital del país de 1974 a 1996 y, en época colonial, capital de África Oriental Alemana y del protectorado británico de Tanganika, hasta su independencia pacífica y la consolidación unificada entre Tanganica y Zanzíbar.

Buena conocedora y entusiasta de la cocina tradicional de la región —aunque no tiene reparos en experimentar nuevos platos o adaptarlos a los requerimientos de sus clientes—, tras su formación inicial trabajó un solo año como aprendiz y durante 30 años fue responsable de cocina de diversos establecimientos. Entre ellos fue la jefa de cocina del Masek Tented Camp, la instalación hostelera, situada en el Área de Conservación de Ngorongoro, en el Serengeti Sur, pionera en la actividad turística de los campamentos africanos con propósitos medioambientales.

Actualmente, Veronica Jackson, además de su responsabilidad como chef ejecutiva, participa en la gestión y las relaciones públicas del desarrollo hostelero, aspectos en los que su presencia, como responsable gastronómica, es del todo indispensable. En los Tanganyika Wilderness Camps, la alimentación cotidiana y las experiencias gourmet anticipan las elaboraciones culinarias étnicas a los supuestos gustos convencionales de los viajeros extranjeros o

La chef Veronica Jackson en su huerto y en la cocina del restaurante *Kitela Lodge*.

tendencias gastronómicas occidentales u orientales contemporáneas.

La alimentación es absolutamente local y se utiliza en los menús diarios, sea en los campamentos, en sus restaurantes o en los descansos de las excursiones. Impera la dieta local, sana y equilibrada, ancestral y sabrosa, de las legumbres. "Las legumbres son el alimento básico de la población de Tanzania, —informa Veronica—, y la demanda gusta y crece en el país, por lo que debemos asegurar su producción, ampliar y facilitar su cultivo; asegurar el abastecimiento y la comercialización para que las legumbres, en sus ricas variedades, no falten a nadie".

De hecho, con independencia de los suministros de los mercados de Arusha, Karatu y Mto wa Mbu, que son dignos de recorrerse para observar la peculiar propuesta alimenticia de la región, en las *shamba* (huertos) de los Tanganyika Wilderness Camps se desarrolla la producción de legumbres convencionales y autónomas que expresan la diversidad y diferencia de la cocina étnica del pueblo masái o de tribus remotas y todavía vigentes, como los hadzabe (aún recolectores fortuitos, como antes de la revolución agrícola), los *datoga* o los *barabaig.*

Veronica Jackson se responsabiliza de la secuencia agrícola de los huertos que se cultivan en los alrededores de los campamentos, como el de Kitela, donde se permite a las comunidades cercanas plantar legumbres en los cafetales para su propio provecho. La numerosas variedades locales que allí se cultivan conducen a la experiencia gastronómica en legumbres, cuya suculenta y exótica enumeración abre el apetito: *kunde kunde, mbaazi,* soja *mararagwe, maharagwe mabichi, dengu, choroko, nyayo naharagwe, ngwara mea…*

PLATO TRADICIONAL

Maharagwe

4 RACIONES

Preparación:

1) HERVIR LAS ALUBIAS ROJAS EN LA OLLA HASTA QUE ESTÉN SUAVES.

2) COLOCAR LA CEBOLLA Y EL AJO EN OTRA OLLA Y FREÍR TODO EN ACEITE HASTA DOJARLO TIERNO.

3) AÑADIR LA CARNE PICADA Y COCER 10 MINUTOS

4) INCORPORAR EL TOMATE, LA ZANAHORIA Y EL CILANTRO, REHOGAR DURANTE 5 MINUTOS, AÑADIR AGUA DE LA COCCIÓN DE LAS JUDÍAS Y A HERVIR DURANTE 2 MINUTOS,

MEZCLAR CON LAS JUDÍAS ROJAS Y SERVIR.

1 TAZA DE ALUBIAS ROJAS

CILANTRO PICADO

1/2 KG DE CARNE PICADA

2 TOMATES PICADOS

INGREDIENTES:

2 AJOS MACHACADOS

ACEITE PARA FREÍR

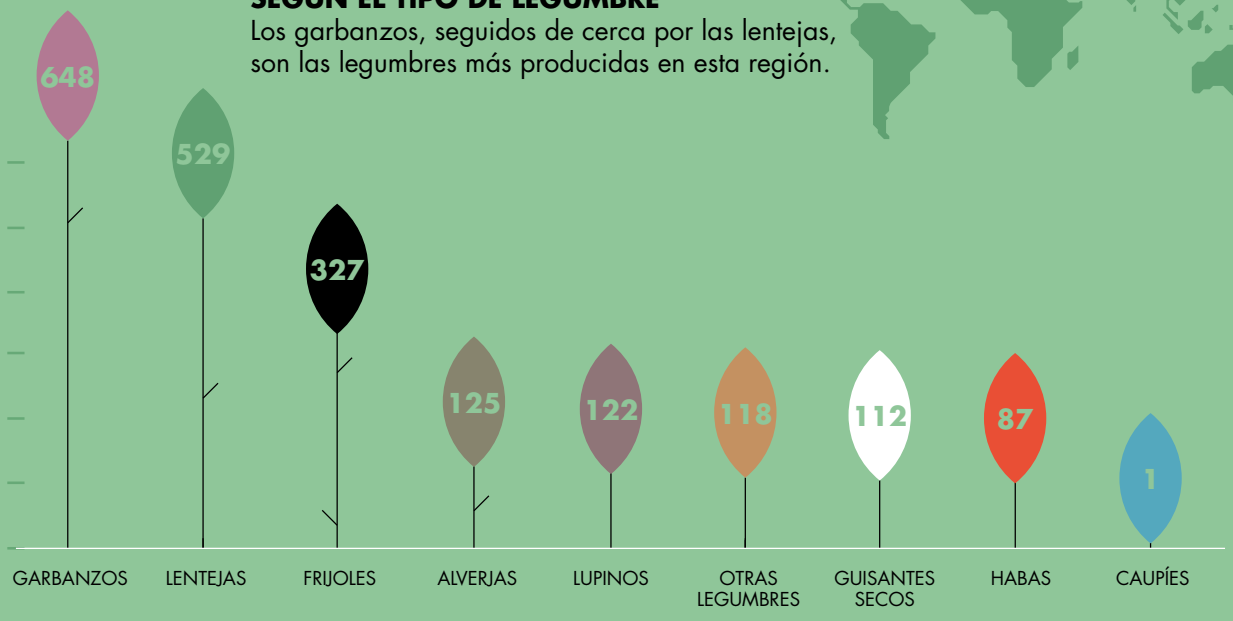
2 PIEZAS DE ZANAHORIAS PICADA

1 CEBOLLA PICADA

08 ASIA OCCIDENTAL Y EUROPA ORIENTAL

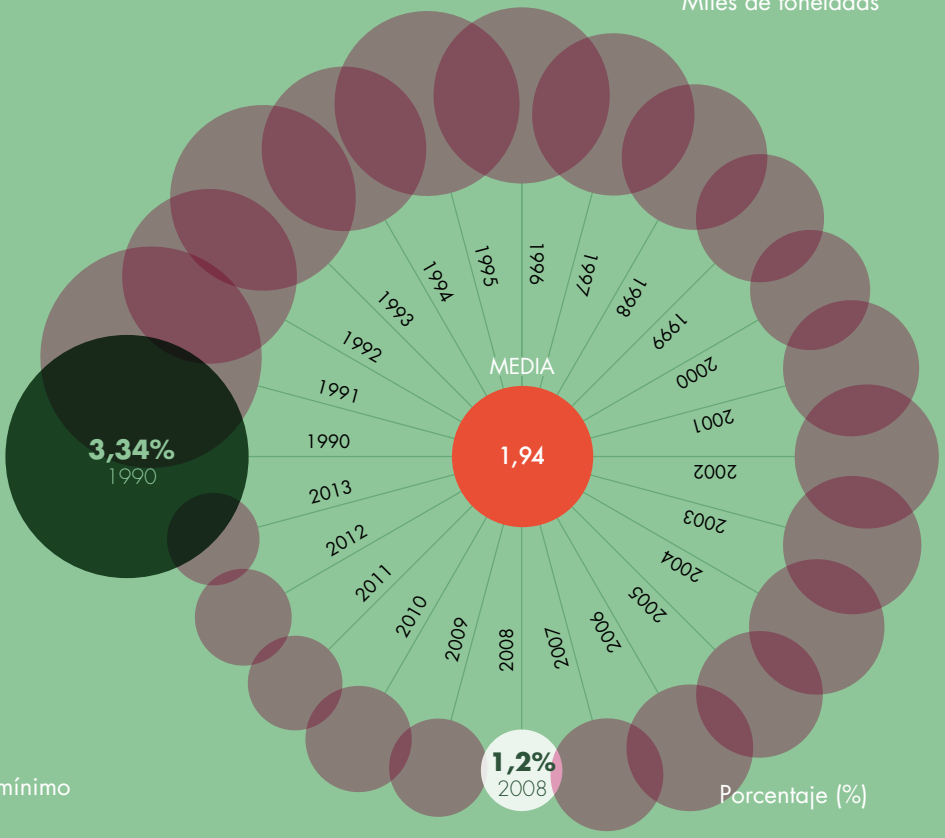
01 CANTIDADES PRODUCIDAS SEGÚN EL TIPO DE LEGUMBRE

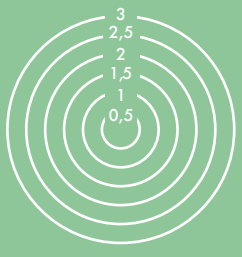
Los garbanzos, seguidos de cerca por las lentejas, son las legumbres más producidas en esta región.



02 VALOR DE LAS LEGUMBRES SOBRE EL TOTAL DE LA AGRICULTURA

En estos años, el valor de las legumbres ha disminuido hasta llegar a una tercera parte.





Valor máximo Valor mínimo

Asia occidental y Europa oriental

LA SENDA SAGRADA DE LAS LEGUMBRES

La lenteja es la primera legumbre recogida en *La Biblia,* donde más tarde se citará también el perfecto vínculo nutricional entre legumbres y cereales. Esta primera referencia tiene lugar en un episodio del libro del Génesis. Esaú renuncia a su primogenitura en favor de Jacob por un plato de sopa elaborada con la legumbre. En un primer momento, se refiere al plato como "guiso rojo", pues al parecer las lentejas solían consumirse peladas y posiblemente aderezadas. También en el mismo texto destaca la historia de los judíos elegidos para el servicio de Nabucodonosor tras su campaña contra Jerusalén. En ella, Daniel y otros jóvenes solicitaron al rey solo tomar agua y legumbres en lugar de otros manjares que les eran ofrecidos, algo en principio desconcertante para los encargados de alimentarles, pero que, tras varios días de consumo, demostró mayores beneficios para la salud de los muchachos.

Los restos de lentejas y garbanzos domesticados descubiertos en los yacimientos de Hacilar, en Turquía, y de Jarmo, en el Kurdistán iraquí, conducen a la conclusión de que estos productos fueron consumidos por el hombre en la zona desde hace al menos 8.000 años. En la región de Palestina, cuyos habitantes vivían en el contraste entre las zonas desérticas y las tierras productivas en los valles del Asi y del Jordán, se desarrolló una agricultura avanzada en técnicas de siembra y recolección en la que las habas y las lentejas tuvieron gran importancia, fomentando el desarrollo de emplazamientos

ESTAMBUL (TURQUÍA)

1. Un vendedor callejero con simit (rosquillas tradicionales turcas), en el Gran Bazar. **2.** La chef turca Senol paseando en el mercado de Eminou en Estambul. **3.** y **4.** un vendedor asando garbanzos. **5.** Pescadores locales sobre un puente de la ciudad. **6.** Una azafata ofrece delicias turcas a los pasajeros del tren Orient Express. **7.** Vista de atardecer en Estambul.

estables y llegando hasta el punto de convertirse en uno de los puntos de aprovisionamiento de Fenicia.

También llama la atención de la franja situada entre los ríos Tigris y Éufrates, cuya riqueza natural dio lugar al desarrollo de ciudades de la antigüedad tan relevantes como Babilonia. Está comúnmente aceptado el origen de un lenguaje escrito estructurado en la antigua Mesopotamia, alrededor del año 3200 antes de Cristo, y es muy probable, según reflejan las investigaciones de los distintos vestigios, que este desarrollo fuera consecuencia de las necesidades de administrar, de forma racional, la producción agrícola y la gestión de tributos sobre la misma.

Lentejas, habas y garbanzos secos habrían tenido un crucial impacto por su condición imperecedera en el desarrollo de esta civilización primigenia. Por otra parte, hay que tener en cuenta que una buena parte de las legumbres de las que hoy tenemos noticia nacieron espontáneamente en esta zona y eso, como es lógico, propició algunos de los primeros procesos de domesticación agrícola y posterior difusión.

En la actualidad las legumbres son muy importantes en la cocina de la subregión y, así, las cocinas iraquí e iraní —que tienen sus raíces en elaboraciones ancestrales persas, asirias, babilonias y sumerias—, árabe, siria, jordana, azerbaiyana, armenia o israelí (e incluso las más rudimentarias catarí, omaní y yemení) comparten numerosas recetas de legumbres en las que, en todo

1

2

Asia occidental y Europa oriental

3

4

5

REUTERS/Murad Sezer
6

7

La chef turca Didem Senol buscando ingredientes en una tienda orgánica en Estambul.

caso, hay solo variaciones accesorias o fonéticas, como sucede con la *fasoulia,* característica sopa de judías con una propagación que va desde Grecia hasta la zona más meridional de Arabia.

No cabe duda de que la modalidad culinaria de pequeños aperitivos típica de la zona, conocida principalmente con la palabra de origen persa *mezze,* ha contribuido de forma extraordinaria a la expansión global de distintos platos con base leguminosa como son el *leblebi,* el *hummus,* el *borani* o el *falafel,* todos ellos de garbanzo; o las ensalada de lentejas y los purés de alubias, como en el caso de la fava.

Turquía, puente entre Europa y Asia, merece especial mención al tratarse de uno de los principales productores y exportadores del mundo de garbanzos y lentejas. Legumbres que, además, tienen una ascendencia más que relevante en su gastronomía nacional, en la que están involucradas influencias otomanas, griegas, europeas orientales, sefardíes y, por supuesto, de Oriente Próximo. Expresiones sencillas y nutritivas como el arroz con garbanzos, conocido como *nohutlu pilav,* así como las combinaciones de arroz con lentejas o alubias son parte del día a día doméstico de Turquía, como también lo son el *mercimek çorbası* o sopa de lentejas y el *tutmaç,* al que además se añaden fideos. Es sorprendente también que en Turquía exista gran interés por las alubias en su cocina, dado que su producción es muy inferior al de las otras dos legumbres. Ya sea como acompañamiento de platos de carne como en ensaladas, purés, guisos o sopas, muchos de ellos con recetas enteramente vegetarianas, las alubias asumen un lugar de honor en la cocina turca.

CURIOSIDADES

- ***La Biblia* cita hasta seis veces las *adashim* o lentejas** (*Génesis* 25, 34; *Primer Libro de Samuel* 17, 28; *Libro de Ezequiel* 4, 9) evidenciándola como legumbre fundamental en la dieta judía.
- **Las lentejas aún pueden ser encontradas en estado silvestre en el suroeste de Turquía** y en el norte de Siria, regiones en las que algunos paleobotánicos localizan el origen de esa leguminosa.
- **El mítico rey Príamo de Troya** (actual Turquía) acumulaba entre sus tesoros numerosos sacos de habas secas, cuyos guisos apreció sobre los de otras legumbres como estímulo de su ardor combativo en la legendaria guerra de Troya contra los griegos.
- **El tratado de derecho mercantil islámico *La Risala*** condena la usura, muy expresamente, a propósito de las transacciones en productos como lentejas, alubias, altramuces, garbanzos, guisantes, habas y judías verdes.
- **En el *falafel,* la croqueta de habas o garbanzos secos, habitual en la cocina árabe y hebrea** (árabe: فلافل *falāfil;* y ebreo: פלאפל *faláfel*), la legumbre no se cuece, solo se ablanda dejándola en agua y se tritura, quitando la piel antes. Luego se mezcla con hortalizas, especias y hierbas aromáticas para formar una pasta consistente con la que se forman bolas alargadas y algo puntiagudas que se fríen en aceite de oliva.
- **El *kirisik tursu*** (garbanzos envueltos en verduras en vinagre y especias sobre hojas de vid) es un adobo tradicional.

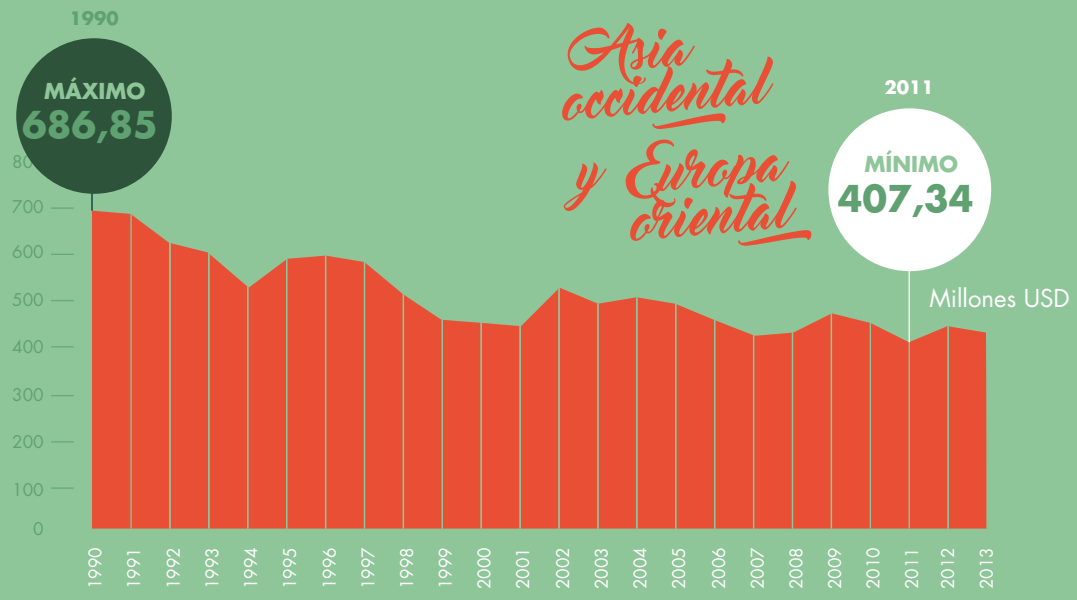
03

GARBANZOS. VALOR DE PRODUCCIÓN

En estos años, el valor de producción ha disminuido una tercera parte.

1990-2013

Valor medio
508,21
Millones USD

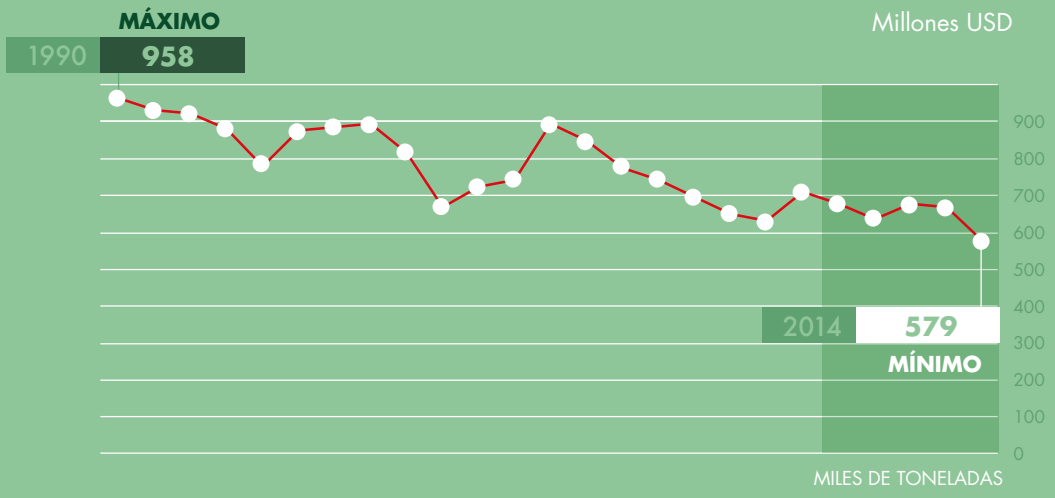


04

PRODUCCIÓN DE GARBANZOS

Los niveles de producción se han reducido a la mitad.

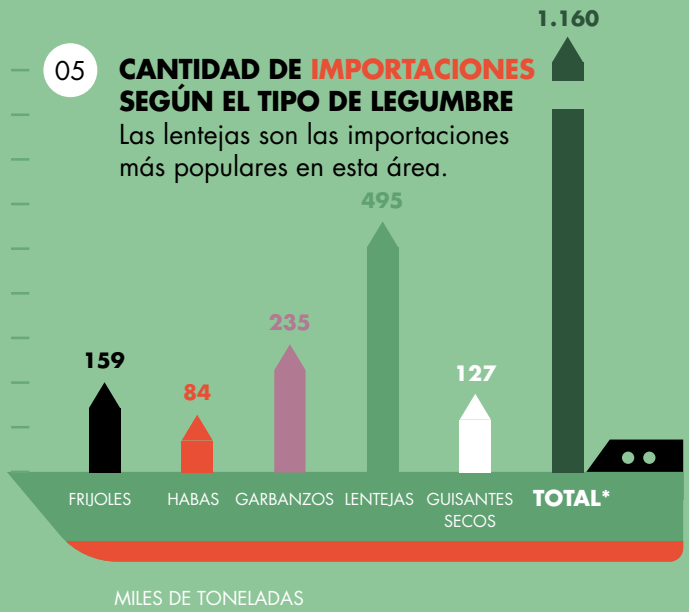
2010-2014
648
MILES DE TONELADAS



05

CANTIDAD DE IMPORTACIONES SEGÚN EL TIPO DE LEGUMBRE

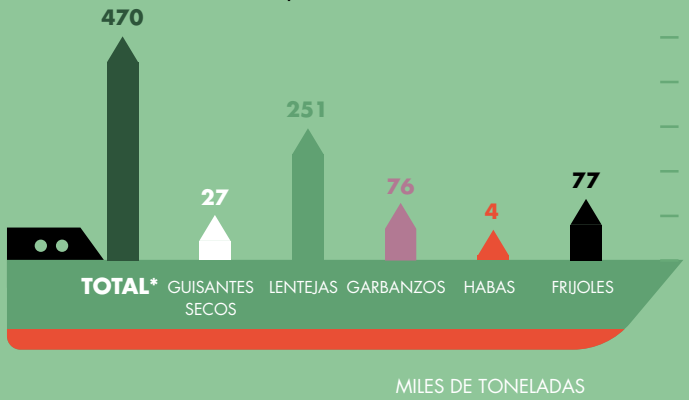
Las lentejas son las importaciones más populares en esta área.



06

CANTIDAD DE EXPORTACIONES SEGÚN EL TIPO DE LEGUMBRE

Las exportaciones en esta región son bastante modestas en comparación con las importaciones.



* El total incluye otros tipos de legumbres menos relevantes.

ESTAMBUL (TURQUÍA)

La chef turca Didem Senol trabaja con su equipo en la cocina de su restaurante *Lokanta Maya*.

LA DEVOCIÓN POR LAS LEGUMBRES DE DIDEM SENOL

Lokanta Maya es uno de los restaurantes más acreditados de Turquía. Sus especialidades se caracterizan por inspirarse en platos tradicionales del país, pese a tratarse de un destino gastronómico identificado con la vanguardia culinaria. Pertenece a Didem Senol, la cocinera que lo abrió en 2010 en el distrito Karaköy, de Estambul, tras un periplo formativo que la llevó a Nueva York, después de graduarse en Psicología por la Universidad de Koç, en la capital turca. Ganada por la vocación culinaria a causa de la sensibilidad observada en los guisos familiares, su desplazamiento a Norteamérica la condujo al Instituto Culinario Francés, en el SoHo de Manhattan, y a efectuar prácticas profesionales en el restaurante *Eleven* Madison Park.

De regreso a Estambul, trabajó en el Un Teras, un restaurante urbano de moda especializado en degustaciones clásicas de la modalidad *ufak yemekler* (pequeños platos similares a los mezze o las tapas), hasta que en 2006 adquiere la categoría de jefa de cocina para incorporarse al Dionysos Hotel, en Kumlubük, en el litoral del suroeste de Turquía. A su experiencia en la cocina mediterránea ejercitada

La chef nos muestra un puñado de habas secas.

en el singular establecimiento turístico se debe la publicación de su primer libro *Sabores del mar Egeo* y la inspiración de algunos platos que convierte en característicos de su cocina personal, cuando inaugura el *Lokanta Maya*, como su célebre ragú de pescado con lentejas.

Didem Senol identifica el concepto de *originalidad* en la cocina con el *origen*, es decir, con los fundamentos estéticos y dietéticos que vienen caracterizando la cocina turca desde la antigüedad. Comprometida con la ecología y la sostenibilidad de los productos alimenticios y la secuencia natural de los ciclos estacionales, acoge las legumbres o granos secos como seña de identidad de sus establecimientos. Se trata tanto de un reconocimiento al probable origen autóctono de algunos de ellos, como los garbanzos —no son pocos los investigadores que adjudican a Turquía su utilidad alimenticia inicial—, como a la presencia ineludible de alubias, lentejas, habas y guisantes secos en números platos familiares o habituales en la alimentación urbana. Por ejemplo, en *Lokanta Maya* se elaboran *hummus,* tanto de garbanzos (que es lo habitual), como de alubias blancas (algo más infrecuente), incluso de ambas legumbres mezcladas (lo que ya es bastante insólito) y las legumbres participan, constantemente, en salsas, guarniciones, purés, sopas y ensaladas. Estos productos son aquí entrantes y platos principales: ragús con frijoles, garbanzos y callos con limón aplastado, al estilo contemporáneo; judías blancas con ahumados de besugo, empanadas rojas *lenti* y *lulgur,* sopa de lentejas fava, carne estofada con guisantes secos, alubias blancas con pastrami y tantos más…

"Soy entusiasta de los granos y las legumbres, —declara Didem Senol—. Creo que son extraordinariamente importantes para la sostenibilidad de los recursos alimenticios y el aporte de

HUMMUS TÍBIO

4 RACIONES

250 GR GARBANZOS SECOS
(REMOJADOS DURANTE LA NOCHE ANTERIOR)

HERVIR LOS GARBANZOS HASTA QUE QUEDEN SUAVES Y CON ALGO DEL LÍQUIDO HIRVIENDO. PONER LOS GARBANZOS ESCURRIDOS EN EL PROCESADOR DE ALIMENTOS.

AÑADIR EL TAHINI, EL AJO MACHACADO, EL SAL, EL JUGO DE LIMÓN, EL COMINO Y SIETE CUCHARADAS DEL LÍQUIDO DE LA COCCIÓN.

ENCENDER EL PROCESADOR DE ALIMENTOS Y VERTER LENTAMENTE EN EL ACEITE MIENTRAS LO TRITURA TODO.

CUANDO LA MEZCLA ESTÉ COMPLETAMENTE COMBINADO Y SUAVE, COLOCARLO EN UNA CACEROLA Y DEJAR QUE SE CALIENTE.

DERRETIR LA MANTEQUILLA CON LA PIMIENTA PICANTE O EL PIMIENTO DE CAYENA Y AÑADIR LOS PISTACHOS.

PONER EL HUMMUS CALIENTE EN EL PLATO DE SERVIR, SAZONARLO CON LA MANTEQUILLA PICANTE, ROCIAR CON UN POCO DE ACEITE Y PONER ALGUNOS DE LOS PISTACHOS DE ADORNO

EL JUGO DE UN LIMÓN RECIÉN EXPRIMIDO

PIMIENTA PICANTE O CAYENA

2 DIENTES DE AJO, MACHACADOS

1 CUCHARADITA DE SAL DE MAR

COMINO

MANTEQUILLA 50 GR

50 GR DE PISTACHOS

100 ML DE OLIVA VIRGEN EXTRA

200 GR PASTA DE SÉSAMO (TAHINI)

proteínas a la población. Los cocineros debemos dejar atrás ese ego profesional que conduce a cierto clasismo social en muchos platos o al uso de productos caros e innecesarios; renunciar a modas pasajeras que nos igualan y a los afanes creativos que reniegan de lo que tenemos a nuestro alcance. Debemos acreditar las legumbres y hacer disfrutar con ellas a nuestros comensales, porque son un bien necesario para alimentar correctamente al planeta".

En mayo de 2012, Didem Senol inauguró el *Gram Pera*, un concepto de restaurante-panadería innovador y popular, que solo abre para los almuerzos. Situado en el barrio de Pera, se define por su cocina casual y renovada, al ritmo de las estaciones y las legumbres son protagonistas de buena parte de sus platos. Lo mismo que en sus réplicas, el *Gram Maslak*, en Orjin, abierto en 2014 y el *Gram Kanyon*, el más reciente. Precisamente, su segundo libro *Biraz Maya, Biraz Gram* publicado en 2014, expresa la responsabilidad social que implica la actividad culinaria; su interés en la sostenibilidad e imparable devoción por los ingredientes locales o de temporada.

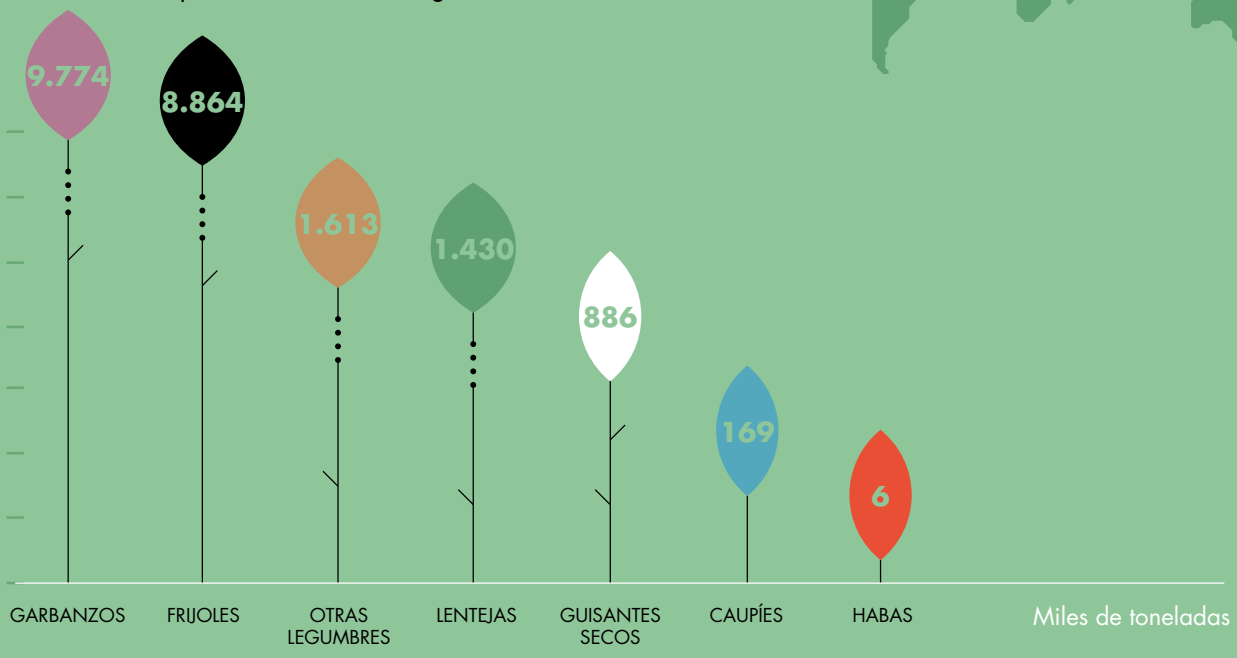
Didem Senol adquiere productos en toda Turquía y tiene fama de convertir en amigos a sus proveedores. Siente particular interés por trabajar con pequeños productores. "Los ingredientes locales generan la verdadera diferencia entre las cocinas", suele decir. Visita diariamente los mercados de productos de Estambul. Los miércoles acude a Fatih Pazari y los sábados al mercado orgánico en Feriköy. Allí compra lentejas de Denizli o los célebres garbanzos de Bayramiç, que proceden de huertas cercanas al mar de Mármara.

La chef Didem Senol en la cocina de su restaurante preparando diferentes platos de legumbres: hamburguesas de lentejas rojas, hummus tibio con pistacho y ensalada de verdolaga con garbanzos fritos.

09 ASIA DEL SUR Y SURESTE

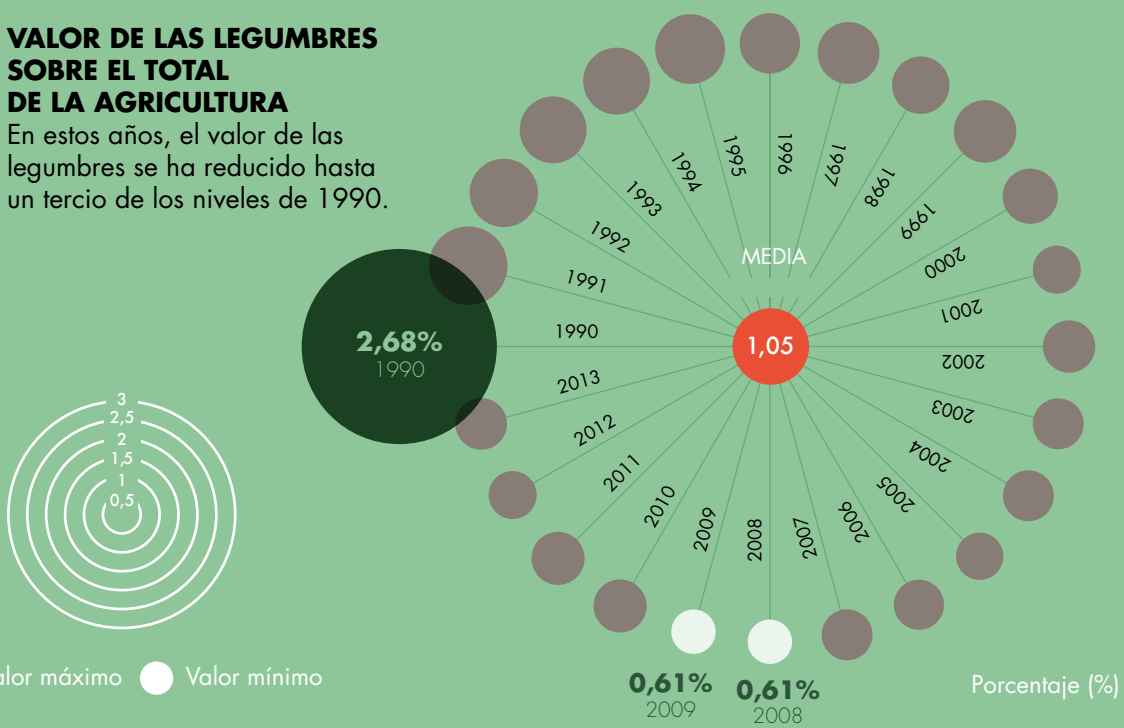
01 CANTIDADES PRODUCIDAS SEGÚN EL TIPO DE LEGUMBRE

Los garbanzos y los frijoles son las legumbres más producidas en esta región.



02 VALOR DE LAS LEGUMBRES SOBRE EL TOTAL DE LA AGRICULTURA

En estos años, el valor de las legumbres se ha reducido hasta un tercio de los niveles de 1990.



Sur y Sureste asiático

ORIGEN Y ESPLENDOR DE LA LEGUMBRE

Los notables hallazgos del arqueólogo y antropólogo estadounidense Chester Gorman

—continuados por su colega Wilhelm G. Solheim— en la Gruta del Espíritu de Tailandia, en la que fueron encontrados restos de plantas domesticadas (legumbres entre ellas) anteriores a 9.500 años antes de Cristo, sostienen, en relación a otros vestigios, teorías sobre modelos agrícolas anteriores incluso a los de Oriente Medio.

Se sabe que muchas legumbres —algunas extintas hoy— fueron cultivadas en la época védica en el subcontinente indio. Con casi toda probabilidad, estos productos alcanzaron Europa de una manera u otra, propiciando un cultivo de alubias (del género *Vigna*, no *Phaseolus*) anterior al descubrimiento de América que, a su vez, habría podido dar lugar a recetas como la fabada o la *cassoulet.* Mientras, la lenteja —mencionada en el texto religioso hinduista *Visnú-purana*— y el garbanzo, procedentes ambos del oeste de Asia, también se habrían aclimatado de forma extraordinaria en lo

AHMEDABAD (INDIA)
1. Un vendedor transporta paquetes de alimentos en su moto durante la manaña.
BOMBAY (INDIA)
2. Dos mujeres seleccionan el grano en el mercado. **3. 5.** y **6.** Muestras de legumbres en el mercado APMC.
KOLKATA (INDIA)
4. Un obrero transporta un saco con legumbres en un mercado de guisantes al por mayor.

REUTERS/Amit Dave
1

2

3

que actualmente son India, Pakistán y Myanmar (principal productor asiático de alubias), especialmente en regiones del norte del subcontinente.

En el sudeste asiático, por supuesto, la predominancia de los mungos y de las judías mungo, unidas a la importancia de la soja, han creado un escenario leguminoso distinto y abierto. Lugares como Filipinas, con influencia española hasta finales del siglo XIX, o Camboya, que como es sabido formó parte de la Indochina francesa, han mantenido vivas ciertas tradiciones culinarias adquiridas basadas en las legumbres secas, si bien es normal que para las mismas se empleen alubias características de la región. Por otra parte, puesto que buena parte de la dieta de la subregión manifiesta marcadas tendencias vegetarianas y de inmediatez, es habitual que muchas de las legumbres que

REUTERS/Rupak De Chowdhuri

4

5

6

REUTERS/Rupak De Chowdhuri

1

se emplean en la cocina doméstica se consuman frescas. En cuanto a las cocinas isleñas del interminable archipiélago indonesio podemos hablar de una dimensión casi infinita de usos de las legumbres secas, desde los sundaneses, de Java oriental, que emplean alubias cocidas, como en el popular plato *karedok*, a las recetas de Célebes Septentrional como el cerdo con judías, de marcada raíz colonial.

En lo que se refiere a Pakistán, uno de los países más importantes de la zona en consumo y producción de garbanzos, encontramos que las legumbres secas conforman la fuente de proteína vegetal más importante de su población, en una jerarquía de suelo productivo que va en orden descendente desde el todopoderoso garbanzo hacia la judía mungo, la lenteja y el mungo,

REUTERS/Amit Gupta

2

KOLKATA (INDIA)
1. Los cocineros preparan platos en un restaurante de carretera. **2.** Vendedor con legumbres. **4.** Una mujer prepara el te en un mercado de flores al por mayor.

JAMMU (INDIA)
3. Un comerciante vende legumbres en su tienda en Jammu.

AHMEDABAD (INDIA)
5. Un elefante se detiene en una calle en Ahmedabad.

3

4

REUTERS/Rupak De Chowdhuri

5

REUTERS/Amit Dave

KARACHI (PAKISTÁN)
1. Sacos de legumbres **2.** Mohammed Raqeeb, un chef local cocina lentejas al fuego en un puesto callejero en la ciudad. **3.** Gente comiendo garbanzos en un restaurante callejero. **5.** Especies que se añaden a las legumbres en la cocina del hotel Marriot de Karachi.

MULTAN (PAKISTÁN)
4. Vista panorámica del mercado de frutas y verduras Sabzi Mandi.

KOT CHUTTA (PAKISTÁN)
6. La instructora Malik Humma enseña a una agricultora a trabajar en el campocomo parte del proyecto Women Open School (WOS).

1

2

3

con una notable influencia de estos productos en su gastronomía. Hay que señalar, además, que mientras muchos alimentos cárnicos no son *halal* (autorizados por la Ley Islámica), las legumbres no sufren prohibición alguna. El desierto de Thal, en la provincia pakistaní de Punjab, una zona con elevado estrés hídrico en la que apenas se dan cultivos alberga, sin embargo una elevada producción de garbanzo, algo que manifiesta la importancia de esta legumbre como vector alimentario en zonas agrícolas extremas. En lo que se refiere a la lenteja, a pesar de que se cultivan menos de diez variedades, existe un gran interés en el país por investigar cara al futuro esta legumbre que tiene gran aceptación en el recetario tradicional, como se puede apreciar en especialidades como el *toor dal*. Bien es cierto que las legumbres secas, al ser consideradas alimentos de

4

5

6

KARACHI (PAKISTÁN)
La chef Zubaida Tariq llega al mercado Empress, un famoso mercado del centro de Karachi para seleccionar legumbres en los puestos.

bajo costo, no suelen formar parte de grandes banquetes de celebración, si bien, cuando están presentes en ellos, sucede en compañía de alguna carne. Por otro lado, la cocina pakistaní también cuenta con interesantes recetas de alubias —variedades del género *Phaseolus* y del género *Vigna*— con salsa de tomate especiada con una mezcla estilo masala.

En cuanto a India, segundo país más poblado del planeta y segundo productor mundial de alubias secas, con la mayor extensión de terreno dedicado al cultivo de las mismas, es especialmente representativo en relación al consumo de legumbres secas. Es de sobra conocido que India es el país con la mayor tasa global de vegetarianismo —de entre el 30 y el 40% de su población (siendo también extremadamente alto este porcentaje en países de la región como Sri Lanka o Bangladés)—, y aunque el consumo de carne se ha venido incrementando en los últimos años, las alubias, lentejas y garbanzos resultan indispensable para cientos de millones de personas en lo relativo a la cobertura de sus necesidades proteicas. Esto, por supuesto, ha creado un acervo culinario inmenso alrededor de las legumbres secas.

CURIOSIDADES

En India circula una frase popular que viene a decir "su paladar no se merece la sutil delicadeza de estas lentejas". Cuenta la historia que un *nawab* (título nobiliario) en Lucknow —en el actual estado de Uttar Pradesh— desdeñó la cena preparada por su impulsivo *bawarchi* (cocinero) debido a una partida de ajedrez. El *bawarchi*, ofendido, vació el puchero de lentejas en los restos de un árbol marchito y abandonó el palacio. Pocos días después, de la madera muerta brotaron hojas nuevas. El noble, al tener noticia de las propiedades rejuvenecedoras de los alimentos que había rechazado, ordenó que le fueran preparados de nuevo y como el cocinero había desaparecido, hizo registrar sus pertenencias hasta hallar la receta de aquel *daal masoor*. En el recetario, en lugar de la receta, el consternado príncipe se encontró con la burlona frase.

Las figuras pequeñas y redondeadas están relacionadas con la prosperidad en Filipinas. Además de incorporar lentejas a la comida en Nochevieja, en la isla de Luzón existe la superstición de llevarlas en el bolsillo para que no falte dinero con el cambio de año.

El *pindi chana* es una especialidad pakistaní elaborada fundamentalmente con garbanzos. Se trata de un plato muy especiado y picante cuyo origen encontramos en la ciudad de Rawalpindi, en pleno Punjab, con anterioridad a la separación entre India y Pakistán, debido a lo cual se ha convertido en plato muy popular y causa de avenencia entre ambos países, tan discrepantes en muchas otras cosas.

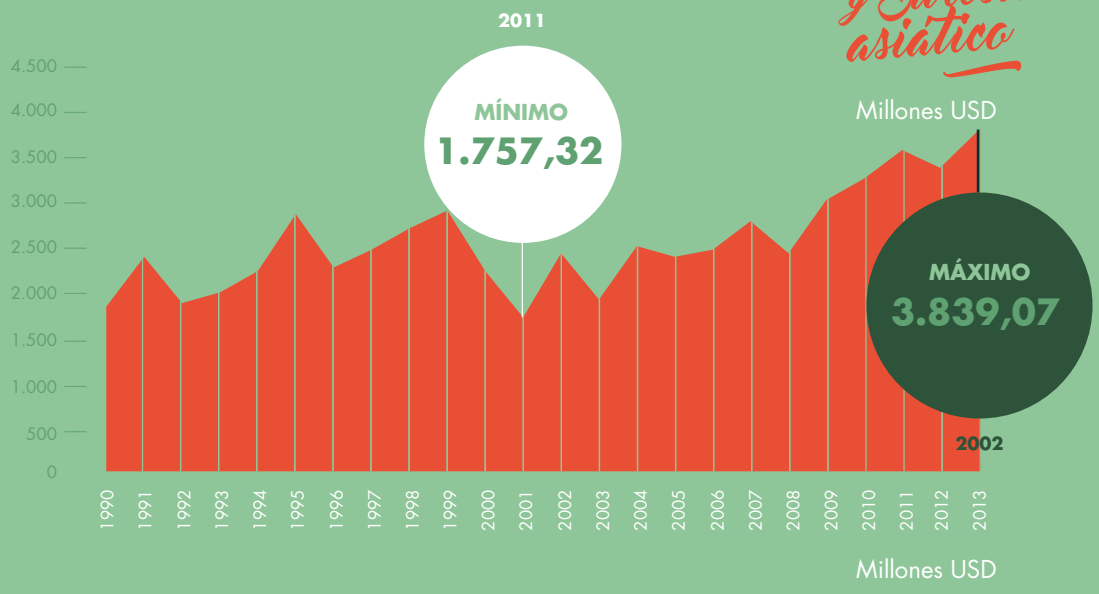
03

GARBANZOS, VALOR DE PRODUCCIÓN

El valor de producción se ha duplicado entre 2002 y 2013.

1990-2013

1990-2013
Valor medio
1.815,73
Millones USD



04

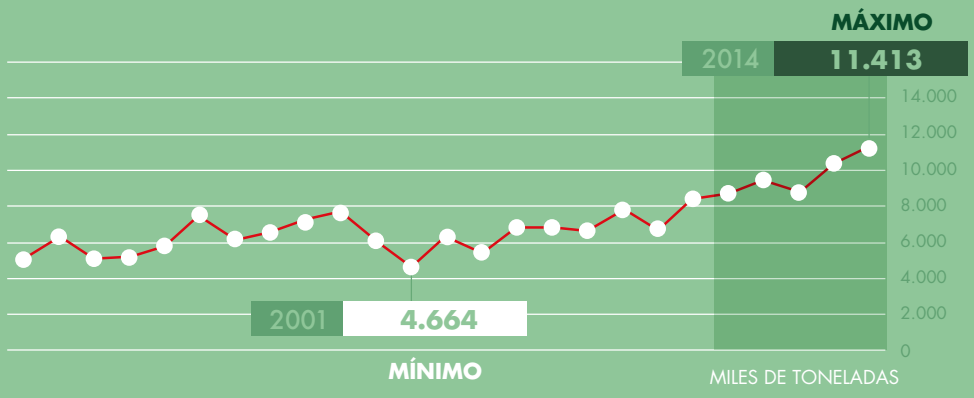
PRODUCCIÓN DE GARBANZOS

La producción se ha triplicado en 15 años y continúa en aumento.

2010-2014

9.774

MILES DE TONELADAS



05

CANTIDAD DE IMPORTACIONES SEGÚN EL TIPO DE LEGUMBRE

La región es la mayor importadora de legumbres, especialmente de guisantes secos.

06

CANTIDAD DE EXPORTACIONES POR TIPO DE LEGUMBRE

Las exportaciones de la región son modestas comparadas con el volumen de importaciones de legumbres.

* El total incluye otros tipos de legumbres menos relevantes.

BOMBAY (INDIA)
El chef Sanjeev Kapoor, de *The yellow Chilli, Khazana* y *Signature Sanjeev Kapoor* posando con unas muestras de legumbres.

SANJEEV KAPOOR, HERALDO DE LAS LEGUMBRES

No se puede comprender el mundo de las legumbres secas sin India. Con la mayor producción mundial de garbanzos y uno de los líderes agrícolas en el terreno de las lentejas y las alubias, cuenta además con una colosal población absolutamente entregada al consumo de estos productos, con una rica gastronomía tan compleja como cada uno de sus estados y territorios de su Unión.

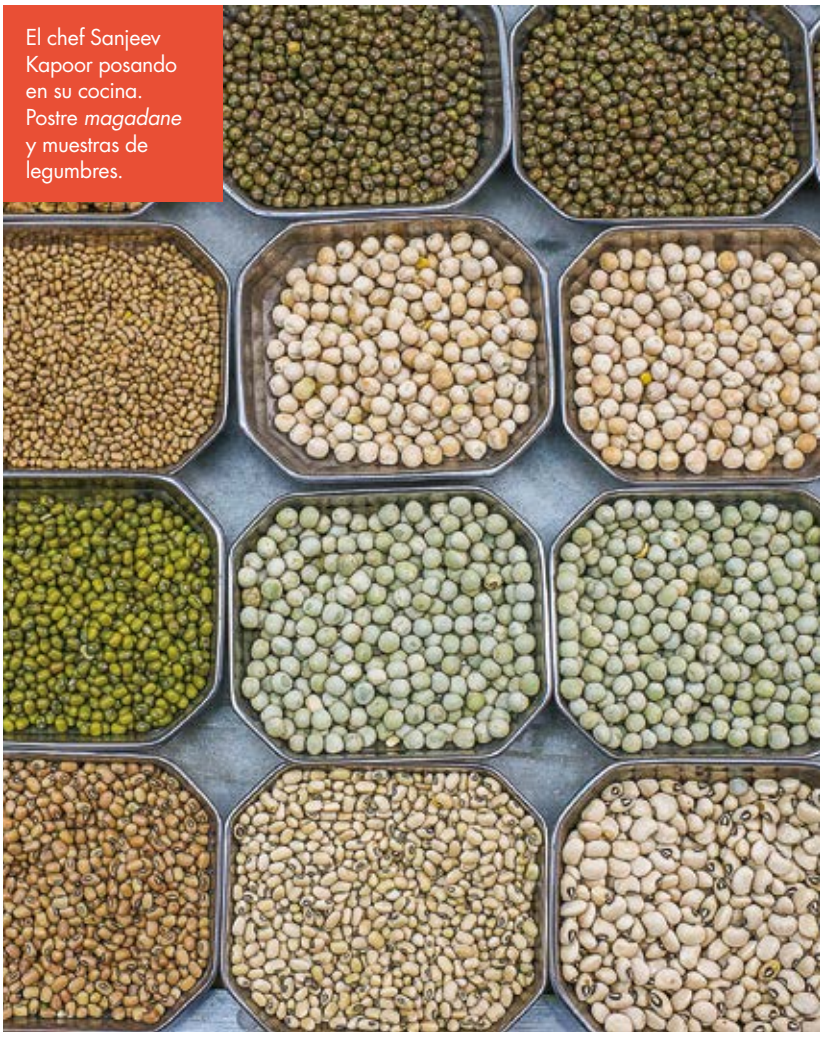
Esta inmensa dimensión cultural ha sido transmitida con ejemplaridad al mundo por el chef Sanjeev Kapoor, propietario de establecimientos en la práctica totalidad de las grandes ciudades de su país y con implantación internacional en Arabia Saudí, Bangladés, Bahréin, Canadá, Catar, Emiratos Árabes Unidos, Gabón, Jordania, Kuwait u Omán, desde los populares *The Yellow Chilli* hasta sus restaurantes de alta cocina *Signature by Sanjeev Kapoor* y *Khazana*. Su sello

personal lo ha convertido en uno de los cocineros más influyentes de Asia. Llega a una audiencia millonaria a través del programa de cocina india *Khana Khazana*, espacio que rebasa los 2.000 episodios emitidos, con 23 años en antena y un alcance de difusión que supera un centenar de países.

Se trata del único cocinero del planeta que tiene su propio canal de televisión, *FoodFood*, es autor de 200 libros y recetarios que han sido traducidos a siete idiomas, cuenta con millones de seguidores en redes sociales y su web recopila más de 15.000 recetas. Participa en todo el mundo en distintos encuentros y programas televisivos con reputados chefs y el gobierno de India lo ha reconocido como Mejor chef del país. Mantiene un sólido compromiso en sus empresas a favor de la igualdad de la mujer y en la ayuda a los afectados por el autismo. A través de su potente capacidad de comunicación, este cocinero-celebridad ha indagado en distintas formas de conseguir una cocina más sana y nutritiva que prevenga enfermedades derivadas de la mala alimentación.

"Los alimentos deben ser sencillos. Creo en la combinación de lo mejor de la tradición, los ingredientes locales más frescos, la ciencia y algo de arte. India es una tierra de *daals* (plural de la palabra de origen sánscrito que se refiere a legumbres secas que han sido despojadas de piel o a los platos elaborados con ellas) y desde mi infancia no ha pasado un día en el que no

El chef Sanjeev Kapoor posando en su cocina. Postre *magadane* y muestras de legumbres.



hayan sido una parte de mi dieta. Mis favoritos son el *rãjmã* (alubias cocidas en un curry especiado) y el *pindi chole* (curry de garbanzos). Además de estos, la judía mungo (negra) y el mungo son muy importantes en mi cocina", señala Kapoor.

El chef también expone que dada la dimensión del país y aunque India es el mayor productor mundial de legumbres secas, el consumo varía de región a región. Así, la judía mungo y el mungo se comen más en el norte del país; la lenteja y el garbanzo, en la zona oriental y el guandú (*Cajanus cajan*) en el sur y en el oeste. Esto ha producido numerosas variaciones geográficas de los platos, si bien la filosofía alimentaria apenas ha cambiado. Destaca platos

populares de cada una de estas zonas como el *daal tadka* (curry templado de guandú), el *sambhar* (curry con legumbres y verduras) o el *osaman daal* (sopa fina hecha de guandúes y especias) e indica que en India la ley exige una identificación alimentaria clara a través de una fórmula de etiquetado verde o marrón que distinga los productos envasados vegetarianos de los que no lo son.

"Somos una nación enamorada de las legumbres secas y yo no soy una excepción", explica Sanjeev Kapoor, que continúa diciendo que estas son "el alimento más reconfortante, especialmente cuando se preparan en casa", y aunque reconoce que las aprecia todas por igual, afirma tener cierta debilidad culinaria por los garbanzos, que recomienda "mantener en remojo toda la noche y cocinarlos con la olla a presión hasta que su consistencia sea tan suave que se derritan en la boca".

El popular chef ha empleado las legumbres secas con éxito en todo tipo de recetas —ensaladas, sopas, panes, guisos, postres…— y considera que es muy interesante experimentar con ellas pues "añaden singularidad a cualquier plato junto al beneficio adicional de sus nutrientes".

Hoy la agenda de Kapoor es demasiado apretada para que pueda visitar con tranquilidad los mercados para elegir verduras y legumbres, pero propone "un lugar cercano a mi casa, el mercado de Parle, en los suburbios de Bombay, donde se pueden encontrar legumbres secas de todo tipo" y a su vez comenta que "a veces el tamaño engaña cuando se trata de estos productos, pues podemos obtener mucho más sabor de los granos más pequeños, al igual que si hay que elegir entre legumbres refinadas o no refinadas debemos comprar las segundas".

APERITIVO

TEEN DAL KE DAI BHALLE

4 RACIONES

INGREDIENTES

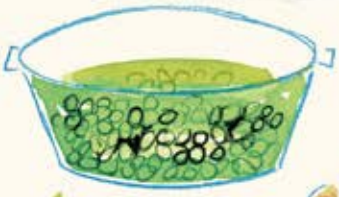
TIEMPO DE PREPARACIÓN 11-15 MINUTOS
TIEMPO DE COCCIÓN 16-20 MINUTOS

PASTA DE CHILE VERDE: 1/2 CUCHARADA SOPERA

MUNGOS PELADOS EN REMOJO: 1/2 TAZA

PREPARACIÓN

1) ESCURRIR Y TRITURAR LAS TRES LEGUMBRES CON MUY POCA AGUA PARA OBTENER UNA PASTA FINA. TRANSFERIR A UN RECIPIENTE.



JUDÍA MUNGO PELADAS EN REMOJO: 1/2 TAZA

2) CALENTAR SUFICIENTE ACEITE EN UNA KADAI (KARAHI, SARTÉN CIRCULAR HONDA). BATIR BIEN LA MEZCLA.

3) AÑADIR LA SAL, LA PASTA DE CHILE VERDE Y EL POLVO DE CHILE ROJO A LA MEZCLA Y BATIR BIEN. ECHAR PEQUEÑAS PORCIONES DE LA MEZCLA DE LEGUMBRES EN EL ACEITE CALIENTE Y FREÍR HASTA QUE SE DOREN.

GARBANZOS PELADOS EN REMOJO: 2 CUCHARADAS SOPERAS

ACEITE PARA FREÍR

CHILE ROJO EN POLVO: 1/2 CUCHARA DE TÉ

4) ESCURRIR Y REMOJAR EN AGUA DURANTE 10 MINUTOS. ESCURRIR LOS BHALLE (LAS ALBÓNDIGAS DE LEGUMBRES) Y ELIMINAR EL EXCESO DE AGUA. COLOCARLAS EN UNA BANDEJA DE SERVIR.

5) VERTER EL YOGUR FRÍO SOBRE LOS BHALLE Y SERVIR, ESPOLVOREÁNDOLOS CON SAL NEGRA, POLVO DE CHILE ROJO, COMINO EN POLVO, EL CHUTNEY Y EL CILANTRO.

+ SAL AL GUSTO

SAL NEGRA (NAMAK KALA): 1/2 CUCHARA DE TÉ

6) SERVIR FRÍO.

COMINO TOSTADO EN POLVO: 1 CUCHARA DE TÉ

YOGUR BATIDO Y REFRIGERADO: 2 1/2 TAZAS

CHUTNEY DE TAMARINDO Y DÁTIL: 1/2 TAZA

HOJAS PICADAS DE CILANTRO FRESCO: 1/2 TAZA

KARACHI (PAKISTÁN)
La chef pakistaní Zubaida Tariq, en su domicilio, desde donde ejecuta sus actividades docentes, audiovisuales y de catering.

ZUBAIDA TARIQ, DESGRANANDO SABIDURÍA

Pakistán es el tercer productor mundial de garbanzos y su población consume también lentejas con gran entusiasmo. Las palabras *channa* y *daal* (denominación genérica que se da a distintas legumbres secas peladas) se repiten constantemente en la gastronomía de este estado del sur de Asia en el que, además, se investiga constantemente cómo conseguir un mayor rendimiento productivo para las legumbres. Entre los divulgadores culinarios más reconocidos del país, la católica cocinera y especialista en alimentos Zubaida Tariq tiene un lugar de honor entre ellos por su veteranía y su autoridad mediática. Aunque nacida en la región que actualmente comprende los estados indios de Andhra Pradesh, Karnataka y Maharastra, creció en el seno de una familia de lengua urdu especialmente prolífica en talentosos escritores, artistas e intelectuales, entre los que destacan cuatro de sus diez hermanos: la relevante literata Fatima Surayya Bajia, ya fallecida; la prominente poeta Zehra Nigah, la famosa modista Sughra Kazmi y el ínclito artista Anwar Maqsood Hameedi. Los primeros años de vida de Zubaida coincidieron con el fin de la presencia británica en el subcontinente, mudándose entonces con los suyos a Pakistán en 1947, año en el que este país alcanzó su independencia tras la Partición de la India. Conocida cariñosamente como Zubida Aapa

Tariq llega al mercado Empress.

La chef Zubaida Tariq preparando y mezclando los ingredientes con las legumbres.

(que viene a significar "hermana mayor" en urdu), su interés por la cocina se reveló tardío, aunque extraordinariamente veloz y eficaz, hasta el punto de ser hoy una referencia indiscutible de la comunicación gastronómica en la región a través de su paso por numerosos programas de radio y televisión, como su potente show *Handi*, en el canal gastronómico *Masala TV*. "Cuando me casé, con veintiún años, no sabía preparar un solo plato. Mi madre, que era muy versátil, nos enseñó a esforzarnos para conseguir lo que queríamos, pero no me enseñó cocina, de manera que una vez decidí que quería cocinar bien, asumí sus consejos y aprendí por mi cuenta, a base de ensayo y error. Poco a poco me di cuenta de que a mucha gente le gustaba lo que elaboraba", dice Zubaida Tariq.

Ha cautivado a las audiencias con un estilo culinario personal que toma sus referencias de la comida tradicional pakistaní, preparada con los ingredientes más honestos y sencillos, como son las omnipresentes legumbres del país. La publicación de sus populares recetarios y libros de cocina, en los que se incluyen sus variaciones de platos como el arraigado *daal masala*, son de

La chef Zubaida Tariq mostrando un premio de cocina y hablando con sus invitadas en su residencia antes de la comida. Seleccionando legumbres y sirviendo los platos

una gran influencia en la cocina doméstica de su país y han trasladado estas especialidades regionales a todo el planeta."Platos como el *channa chaat* y el *murgh cholay* son populares durante todo el año. Las *lobias* (carillas) con una ligera pasta de tamarindo o con una salsa de tomate natural son excelentes, ya sea con *chapati* (un tipo de pan plano de harina integral) o como guarnición. Las habas de Lima se pueden tomar en frituras de estilo chino. El *masoor* y el *moong* se pueden guisar con especias, combinar con arroz y curry. El *daal mash* es muy popular, pero se come más en ambientes festivos", nos dice Zubaida Tariq.

Entre los platos favoritos de esta personalidad pakistaní se cuentan, por supuesto, las legumbres: "en casa me gusta comer *keema* (un tipo de bitoque) con arroz, *papri chaat* y *daal*", confiesa, al tiempo que explica que"el *daal* es un complemento que no debería faltar jamás en la mesa de un hogar: es sano, barato, nutritivo y sabroso". Por otro lado, la popular comunicadora que convence a todo su país con sus trucos de cocina y belleza tiene claro que"los ingredientes de origen vegetal hacen cobrar vida a una cocina". Afirma que la cocina pakistaní está muy bien provista de legumbres, no solo de *channa* (garbanzos), sino de *lobias,* habas de Lima, *arhar* (guandúes), *hari moong* (judías mungo) y de *masoor* (lentejas peladas de color anaranjado). Aunque explica que es fácil adquirir legumbres en el país tanto en supermercados como en puestos callejeros, Zubaida Tariq prefiere acudir al Empress Market de Karachi" a primera hora de la mañana, cuando los vendedores están montando los puestos y llegan las mercancías. Una visita a este lugar me garantiza todos los ingredientes que necesito, al mejor precio y con la máxima calidad".

"Nuestras legumbres —dice en relación a la cocina pakistaní—, han adquirido una personalidad propia en la gastronomía del continente, pero necesitamos ser más versátiles con los platos vegetarianos y reducir al mínimo la ingesta de carne en la dieta. Las legumbres se pueden preparar de forma muy creativa con todo tipo de ingredientes: hervidas, guisadas, en capas, en albóndigas, en kebabs vegetales…".

Lentejas Punjmel

LENTEJAS ROSAS Y LENTEJAS AMARILLAS 1/2 TAZA DE CADA UNA

ALUBIAS GUANDUL 1 CUCHARADA

PARA EL REHOGADO

UNA CEBOLLA (FINAMENTE EN RODAJAS)

6 CHILES ROJOS REDONDOS SECOS

4 DIENTES DE AJO (PICADO)

1 CUCHARADITA DE SEMILLAS DE COMINO

1/4 DE TAZA DE ACEITE

JENGIBRE EN PASTA DE AJO 1 CUCHARADA

AGUA CALIENTE 2 TAZAS

CÚRCUMA EN POLVO 1 CUCHARADITA

- REMOJAR TODAS LAS LENTEJAS DURANTE 2 HORAS
- HERVIRLAS CON LA CÚRCUMA EN POLVO, POLVO DE CHILE ROJO Y EL JENGIBRE CON PASTA DE AJO
- ESCURRIRLAS Y MEZCLARLAS CON LA BATIDORA DE MANO CUANDO LAS LENTEJAS ESTÉN TIERNAS

JENGIBRE (FINAMENTE CORTADO) 2 CUCHARADAS

CHILE ROJO EN POLVO 1 CUCHARADITA

- AÑADIR EL MANGO SECO, CHILE VERDE, MANTEQUILLA Y SAL
- AÑADIR AGUA, MANGO VERDE Y JENGIBRE Y DEJAR COCER EL CONJUNTO
- REHOGAR LOS INGREDIENTES EN UNA SARTÉN
- AÑADIRLO SOBRE LAS LENTEJAS Y SERVIR.

CHILES VERDES (FINAMENTE CORTADO) 4 PIEZAS

LENTEJAS GRAM Y LENTEJAS BLANCAS 1 CUCHARADA DE CADA UNA

MANTEQUILLA 2 CUCHARADAS

MANGO CRUDO (FINAMENTE CORTADO) 1 PEQUEÑA

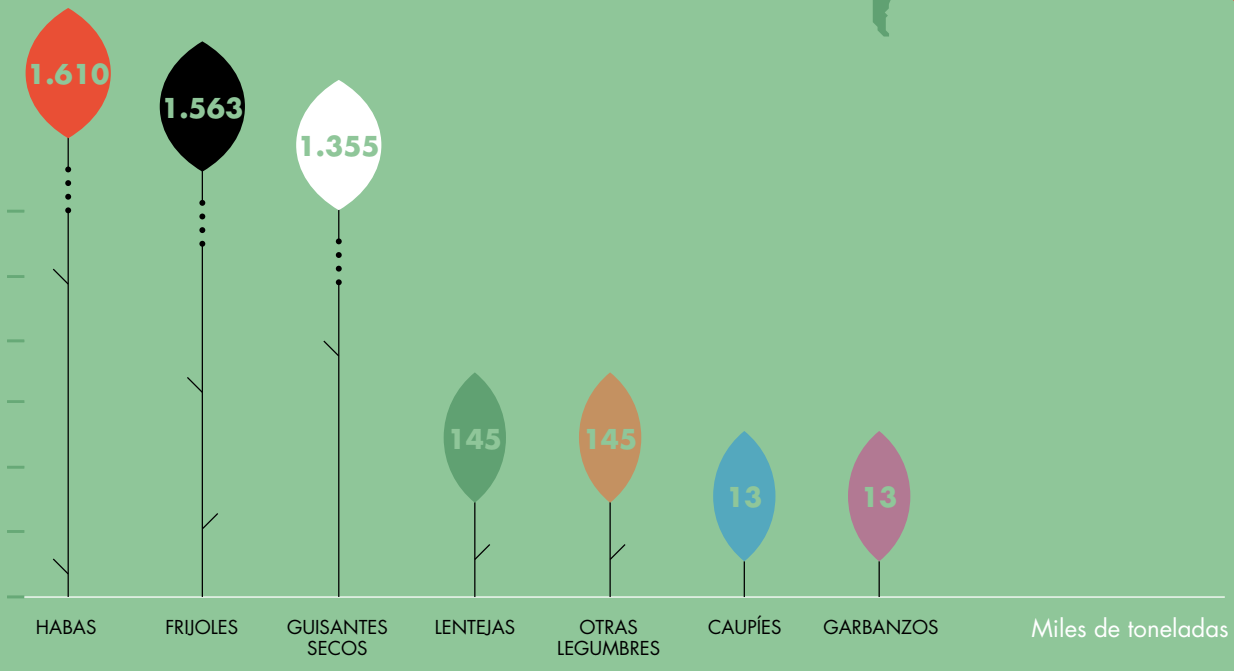
MANGO SECO 6 PIEZAS

SAL AL GUSTO

10 LEJANO ORIENTE Y PACÍFICO

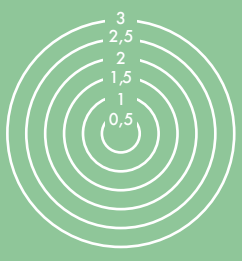
01 CANTIDAD PRODUCIDA SEGÚN EL TIPO DE LEGUMBRE

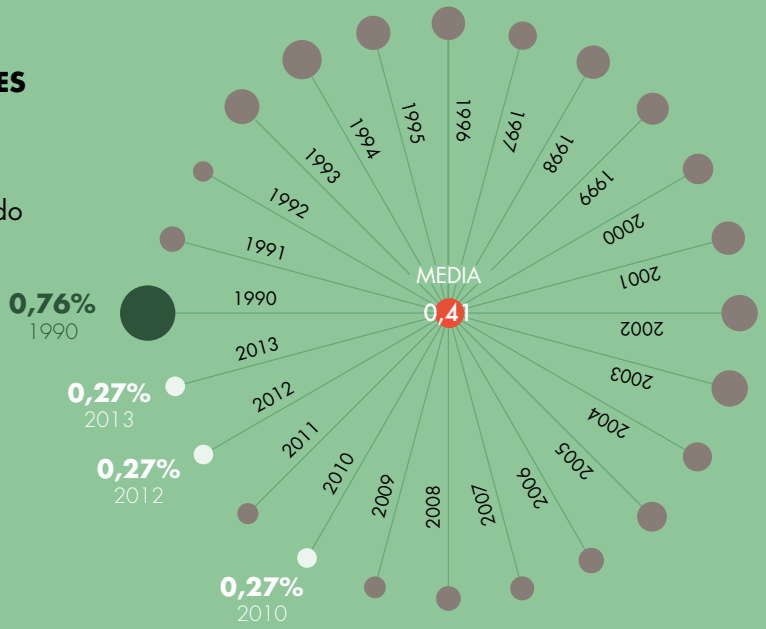
Habas, guisantes secos y frijoles son las legumbres más producidas en esta región.



02 VALOR DE LAS LEGUMBRES SOBRE EL TOTAL DE LA AGRICULTURA

En estos años, el valor de las legumbres ha disminuido a un tercio.





Valor máximo Valor mínimo

Porcentaje (%)

Lejano Oriente y Pacífico

PORVENIR ALIMENTICIO DE DOS CONTINENTES

En ciertos países del Lejano Oriente las legumbres secas como el garbanzo, las lentejas o las habas del género *Phaseolus* son alimentos hasta cierto punto exóticos, al menos en lo que se refiere a los usos domésticos cotidianos. Esto se debe fundamentalmente a una agricultura de subsistencia focalizada desde antiguo en el trigo, el arroz, el mijo, el sorgo y una leguminosa, la soja[1], cuyo protagonismo en la subregión ha sido inmenso en lugares como China, Taiwán, Corea del Sur o Japón. Asimismo, hay que añadir la importante presencia de otro tipo de alubias, estas del género Vigna, como la judía mungo, cuyo origen asiático también ha resultado decisiva en su expansión regional.

No quiere decir esto que los garbanzos, las lentejas o las alubias *Phaseolus* no se produzcan o consuman en Lejano Oriente o en Oceanía. China es uno de los principales productores de frijoles del planeta, mientras Australia

1 **FAO** no considera legumbres las especies utilizadas para la extracción de aceite como la soja o los cacahuetes.

1

2

3

4

5

PEKÍN (CHINA)
1. Una niña acompaña a su madre a hacer la compra en el mercado. **2.** y **5.** Variedades de legumbres en un mercado local de Pekín. **3.** El chef chino She Zengtai charlando con una vecina. **4.** Un hombre comprando jengibre en el mercado. **6.** y **7.** Ambiente en el mercado local.

6

7

lo es en lo que se refiere a lentejas y garbanzos. Las distintas condiciones climatológicas de una región tan extensa —incluso con fenómenos violentos como son los monzones— y sus inmensas explotaciones agrícolas han permitido una implantación competitiva de las legumbres en la zona.

Corea del Sur, Japón y Taiwán son muy activos en el consumo de judía mungo seca y del mungo (también del género *Vigna*, pero que conviene no confundir con la primera), implicados en numerosas recetas tradicionales, muchas de ellas bajo cierta influencia de algunas cocinas occidentales, que dejaron su impronta desde los primeros contactos entre civilizaciones hasta tiempos recientes de globalización, pasando por la larga etapa colonial. No obstante, es necesario tener en cuenta que existen muchas variedades de legumbres secas que se consumen de forma local en determinados países y regiones, tales son los casos de la *Vigna umbellata* o de la judía alada, originaria de Nueva Guinea y consumida en el sur de China y en Nepal, mientras que algunas solo tienen presencia en ciertos usos culinarios específicos, como pueden ser algunos postres, así sucede con la dulce alubia adzuki, originaria del oriente de Asia —y cultivada originalmente en el Himalaya— y muy empleada en Japón y China en la preparación de la pasta de judía roja.

Nepal, por ejemplo, cuenta en su acervo culinario con la tradicional sopa *kwãti* consumida en la festividad de Gun Punhi y que se elabora con nada menos que nueve tipos diferentes de legumbres —algunas secas y otras en verde—,

PEKIN (CHINA)
Vendedor con apio en el mercado.

incluyendo garbanzos, carillas, mungos y judías mungo. Este montañoso país también es un gran productor de lentejas, que se emplean frecuentemente en su gastronomía en el *dhal bhat,* en combinación con arroz, una de las mezcolanzas culinarias más irradiadas en buena parte de Asia. En las regiones uigures de China, en Mongolia y en Rusia oriental no es habitual el consumo de legumbres, más allá de ciertos platos, por ejemplo la ensalada rusa *vinegret* de alubias blancas o el *kashk* mongol, que a veces emplea judías mungo.

Por otra parte, Oceanía, y especialmente las numerosas islas del Pacífico, no cuentan con gran tradición en el uso de legumbres, si bien hoy, países como Australia y Nueva Zelanda se encuentran inmersos en una intensa generación de consumo de las mismas entre sus habitantes, algo directamente ligado a la gran producción australiana.

En cuanto a China, el país más poblado del planeta y el tercero más extenso, sabemos de una agricultura neolítica temprana en su territorio y de una sistematización muy avanzada de la misma en etapas posteriores, como señalan por ejemplo los registros del emperador Sheng Nung, si bien la mayor relevancia de las leguminosas estuvo siempre relacionada con la soja, un producto que no tuvo éxito en Occidente hasta el tercer cuarto del siglo XX, a pesar de haber llegado a Europa en el siglo XVII.

En cualquier caso, la gastronomía china resulta tan compleja y amplia como su territorio, algo que unido a la cultura de fusión culinaria reinante en el planeta y al cosmopolitismo de urbes como Hong Kong, Macao o Shanghái, ha permitido un despegue cultural de las legumbres en la zona, pues las grandes ciudades del gigante asiático han acogido diferentes referencias gastronómicas y temáticas internacionales en las que es fácil encontrar legumbres, tal sería el caso de los restaurantes españoles o mexicanos que cobran interés en el país asiático. A pesar de la gran producción de alubias del género *Phaseolus* y de lentejas que hay en China, su objetivo está principalmente centrado en la exportación y no resulta tan fácil encontrar estos productos en los numerosos mercados callejeros como cabría esperar.

CURIOSIDADES

- **En Japón, durante las eras Bunsei y Ansei,** se emplearon en el comercio monedas de plata con forma de alubia o cacahuete.
- **Uno de los escenarios más famosos del popular videojuego Super Mario Bros,** creado por Shigeru Miyamoto para la compañía japonesa Nintendo es el Beanbean Kingdom (Reino de las Alubias), habitado por seres con forma de alubia.
- **El Instituto de Endocrinología de Shanghái, la Universidad Jiaotong, el Hospital Ruijin y otras instituciones chinas** están investigando las propiedades de los garbanzos para reducir la obesidad. Los estudios se inspiran en el uso de esta legumbre en la medicina tradicional uigur de Xinjiang, región autónoma del noreste de China.
- **Las sopas de guisantes pelados secos** envasadas son muy populares en China, uno de los principales productores mundiales de esta legumbre seca.
- **Las legumbres son empleadas en Oriente para la elaboración de postres.** El budín de arroz de los ocho tesoros es un postre chino preparado con cacahuetes y frijoles rojos secos.
- **El cineasta australiano Trevor Graham produjo el documental *Haced el hummus y no la guerra*** en el que destaca el origen difuso de esta receta y postula cómo ese alimento podría ser una fórmula para resolver los conflictos entre libaneses, israelíes y palestinos, pueblos que se disputan, ante la justicia internacional, la paternidad de este plato.
- **En Nueva Zelanda prolifera la agricultura orgánica en legumbres,** fundamentalmente intensa en cuanto a lentejas, garbanzos secos, mungos y alubias adzuki, afianzándose como proveedor y auténtica punta de lanza del futuro alimenticio de Oceanía.

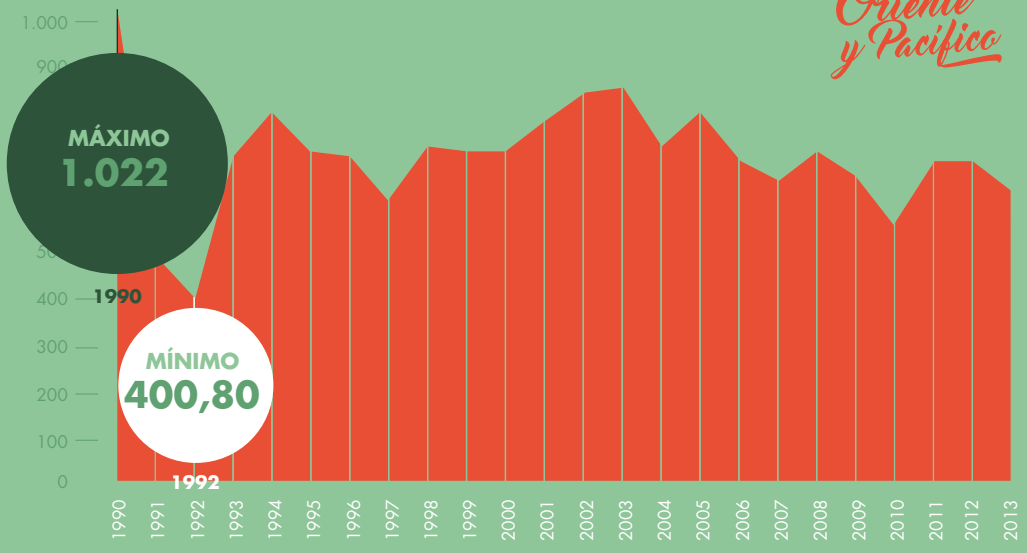
03

HABAS, VALOR DE PRODUCCIÓN

El valor de producción ha fluctuado con fuerza a lo largo de los años.

1990-2013

Valor medio
705,71
Millones USD



Millones USD

04

PRODUCCIÓN DE HABAS

Después de fluctuar en los primeros años de la década de 1990, los niveles de producción se han estabilizado.

2010-2014
1.562

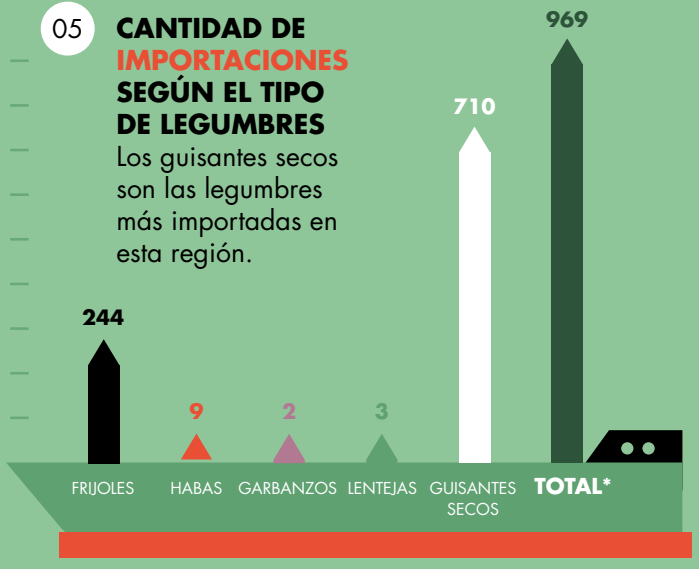
MILES DE TONELADAS

MILES DE TONELADAS

05

CANTIDAD DE IMPORTACIONES SEGÚN EL TIPO DE LEGUMBRES

Los guisantes secos son las legumbres más importadas en esta región.



MILES DE TONELADAS

06

CANTIDAD DE EXPORTACIONES SEGÚN EL TIPO DE LEGUMBRE

En esta región, las principales exportaciones son de distintas variedades de frijoles.

MILES DE TONELADAS

* El total incluye otros tipos de legumbres menos relevantes.

PEKÍN, (CHINA)
El chef chino She Zengtai muestra en su casa de Pekín el plato Trino de frijol.

EL REINO DE LA LEGUMBRE MILENARIA

SHE ZENGTAI, VIAJERO DEL TIEMPO

La historia culinaria de la familia del honorable chef She Zengtai (Pekín, 1955) se remonta a 1404, durante la época emperador Yonglè, de la dinastía Ming, y llega a nuestros días a través de 22 generaciones que han transmitido ininterrumpidamente sus conocimientos. “Muchas recetas que he heredado de mis antepasados —explica—, superan el siglo de antigüedad, y algunas tienen varios cientos de años. Los platos, por supuesto, han sido perfeccionados por el sentido de la exploración y la creatividad de mis ancestros”. El hecho de que este acervo culinario haya trascendido al tiempo es, en sí mismo, una manifestación extraordinaria de crédito del chef She. La preservación de esta línea temporal familiar entronca con la propia historia de la compleja y extensa cocina china, un patrimonio cultural inmaterial —del que este cocinero es custodio por nombramiento gubernativo— con más de 5 000 años y una inmensa influencia global.

El chef She, ya retirado de la actividad cotidiana en las cocinas profesionales e invitado habitual de programas de televisión gastronómicos, es una enciclopedia viva de la culinaria china, capaz de desgranar, uno a uno, los usos y costumbres de cada región de este inmenso país, aportando

El chef cocinando acompañado de su mujer.

además los motivos de cada técnica, comportamiento o ingrediente. A lo largo de su trayectoria ha ofrecido innumerables banquetes a hombres de estado y empresarios, aunque jamás ha olvidado su relación con el campo o su vocación de servicio al pueblo, pues antes de aprender los rigores del oficio de cocinero a través de su padre, She Chonglu, gran maestro de cocina hui, trabajó en la unidad agrícola Xiaojialin y como maquinista de tren.

"A medida que la sociedad se desarrolla y mejoran los niveles de vida —señala el chef—, la gente comienza a dar más importancia a su salud. Como cocineros, debemos seguir el ritmo de los tiempos mediante la creación de platos sanos y nutritivos, compartiéndolos con la sociedad. Tenemos que ajustar nuestros métodos de cocción, como las altas temperaturas, capaces de destruir muchos nutrientes, pero también el contenido de los platos: la experiencia nos ha demostrado que la sustitución de una cierta cantidad de alimentos de origen animal por legumbres secas es la mejor manera de resolver el doble y paradójico problema global de la desnutrición y la sobrealimentación".

A pesar de la predominancia de la soja en China, She explica que el volumen de producción de otras legumbres en el país es muy alto. Asimismo, recuerda su participación en una exposición de historia alimentaria, organizada por el gobierno de su país, en la que muchos de los ingredientes tradicionales destacados fueron legumbres secas, un hecho que suscitó la sorpresa de las jóvenes generaciones de cocineros y el elogio de la comunidad culinaria china. "En estos momentos se trata de alimentos emblemáticos que los cocineros chinos podemos llevar con orgullo al exterior como una manifestación de lo que ha de ser la cocina global futura. No tener en cuenta las legumbres

El chef prepara el trino de frijol

secas en nuestra alimentación es un grave error y entraña un terrible desequilibrio nutricional: las legumbres secas nos ayudan a reducir los niveles de grasa y refuerzan el sistema inmunitario; contienen proteínas, aminoácidos, hidratos de carbono, vitaminas del tipo B, caroteno y sales inorgánicas, como calcio, fósforo, hierro, potasio y magnesio, pero con bajo contenido de sodio", dice el chef, que añade a su reputación culinaria la de especialista en medicina tradicional a través de los alimentos.

She Zengtai ha sido, por otra parte, un innovador que ha conciliado las ritualidades de las cocinas hui o halal, investigando en sus tabúes dietéticos, hallando nuevas vías creativas de perfección culinaria étnica. "Me gusta usar la soja, los guisantes, las habas adzuki rojas y el frijol mungo. Todas estas legumbres son muy versátiles.

Las empleo en un 20% de mi cocina, en combinación con carne y verduras, así como con tofu. Para su cocción, prefiero la olla a presión, aunque luego, dependiendo del plato, se pueden emplear otros tratamientos", declara.

En cuanto a la compra de legumbres en su zona, dice que "en Pekín consigo legumbres en lugares como el gran mercado musulmán del Niujie, en el que hay gran afinidad hacia estos productos; a veces en algún supermercado Lotte Mart y también en el distrito Dongcheng. No encontraremos mucha diferencia de precio entre los productos, pero lo importante es observar con cuidado la calidad. Cada vez que voy, selecciono meticulosamente las legumbres y comparo mucho antes de comprarlas. Es crucial afrontar siempre una receta con los ingredientes adecuados".

Pudin de Guisantes Amarillos

INGREDIENTES

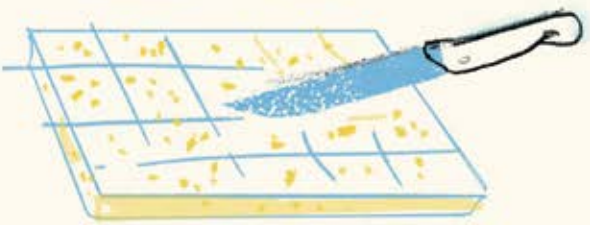
500G GUISANTES SECOS

200 G DE AZÚCAR BLANCO

PROCEDIMIENTO

LAVAR LOS GUISANTES Y COLOCARLOS EN UNA OLLA.
AÑADIR CUATRO VECES MÁS AGUA QUE DE GUISANTES Y COLOCAR LA OLLA EN EL FUEGO. ENCENDER EL FUEGO Y, CUANDO EL GUISO LLEGUE A EBULLICIÓN, BAJAR EL FUEGO HASTA QUE LOS GUISANTES SE ABRAN.
RETIRARLOS DE LA OLLA USANDO UN COLADOR
APLASTAR LOS GUISANTES HASTA FORMAR UN PURÉ Y LUEGO AÑADIR EL AZÚCAR BLANCO.

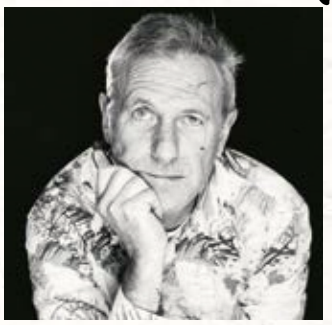
UNA VEZ DISUELTO EL AZÚCAR, MEZCLAR BIEN Y VERTER LA MEZCLA EN UNA BANDEJA DÁNDOLE FORMA. ESPERAR HASTA QUE LA MEZCLA SE HAYA ENFRIADO COMPLETAMENTE
COLOCARLA SOBRE UNA TABLA DE COCINA, CORTAR EN BLOQUES Y CALENTARLOS EN EL HORNO.



SEÑAS DE IDENTIDAD

EL COLOR AMARILLO DEL PUDÍN Y EL GRATO SABOR DE LOS GUISANTES.
FUE PLATO "FAVORITO" DE LA DINASTÍA QING

Han fotografiado



Alan Keohane
(Reino Unido) Vive en Marrakech y es autor de los libros "*Bereberes de Marruecos*" y "*Beduinos, nómadas del desierto*". Opera una compañía de fotografía profesional líder en Marruecos y colabora con numerosos medios internacionales como The Guardian, Weekend Magazine o Condé Nast Traveller.

alankeohane.com

Benjamin Rasmussen
(EE.UU.) Elegido por Photo District News en 2014 como uno de los 30 fotógrafos emergentes a seguir, su trabajo ha sido seleccionado por la American Photography Annual y galardonado en 2010 en los premios POYi. Incluido en el top 50 de Photolucida's 2010 Critical Mass y entre los nuevos fotógrafos destacados por Magenta Foundation.

benjaminrasmussenphoto.com

Jane Hahn (República de Corea-EE.UU.) Premiada fotógrafa con residencia en África occidental. Ha sido reconocida por el British Journal of Photography con el Premio *Single Image* en 2015, por el Open Society Institute of West Africa por su cobertura del Ébola y con un premio a la excelencia por Pictures of the Year International (POYi) en 2016.

janehahn.com

Adam Wiseman (México)
Receptor de la prestigiosa Dotación de la Beca de Artes SNCA / FONCA (2012-2015) de México. Sus trabajos más recientes han aparecido en National Geographic, The Guardian, The Sunday Telegraph, The Wall Street Journal, y ESPN, monóculo y revistas Wallpaper.

adamphotogallery.com

Samuel Aranda (España)
Galardonado con el World Press Photo of the Year por una imagen del levantamiento en Yemen. En 2006, sus fotos de emigrantes africanos recibieron el Premio Nacional de Fotografía en España. En 2015 y 2016 ganó el Nikon Photo Contest por su cobertura del Ébola y de las crisis de refugiados, y el premio Ortega y Gasset por mejor fotografía.

samuelaranda.net

Asif Hassan (Pakistán)
Trabaja como fotógrafo y camarógrafo para la Agencia France Presse (AFP), que cubre noticias nacionales en Pakistán. En enero de 2015, durante su cobertura de las manifestaciones contra la revista de Charlie Hebdo por parte de jóvenes islamistas en Karachi, fue herido en un tiroteo.

Giuseppe Bizzarri (Italia)
Profesional especializado en fotografía, vídeo y periodismo de alcance social, político y humanitario. En 2000 ganó el premio Zapping de periodismo por su informe sobre las cárceles brasileñas para la revista italiana Avvenimenti.Su obra se exhibe en Roma, París, Sao Paulo y Río de Janeiro.

giuseppebizzarri.com

Paul Joynson-Hicks
(Reino Unido)
Se trasladó a África en 1993. Ha vivido y trabajado en Uganda y Tanzania, y ha publicado cuatro libros de fotografía. Su pasión por África lo llevó a crear varias organizaciones benéficas como Wonder Workshop, Molly's Network o Goat Races, por lo que fue galardonado con un MBE.

pauljhicks.com

Han escrito

Atul Loke (India)

Fue el ganador del premio del Japan's Young Portfolio Award (2002) y de beca europea en 2002 para trabajar con reconocidos fotógrafos de National Geographic y de la Agencia Magnum. Se dedica a cubrir distintos sucesos sociales de su país y actualmente se encuentra en un proyecto editorial propio en Bombay.

panos.co.uk/stories/1-5-1424-1918-ALK/Atul-Loke

Luis Cepeda Baranda (España)

Periodista. Cronista gastronómico en suplementos de ocio del diario El País, colaborador de Sobremesa, Origen, Esquire, Elle-Gourmet,Tapas en España, y de Expansión y Vogue en México, donde fue director de Ediciones Deusto y de la revista Cuadernos de Comunicación. Autor de ficción, biografías y tratados gastronómicos. Fundador de Gastronomicom News y titular del blog Comer de Oficio.

www.comerdeoficio.com

Saúl Cepeda Lezcano (España).

Escritor, jurista, politólogo y periodista gastronómico, especializado en cocineros internacionales y antropología alimentaria. Galardonado autor de libros de ficción y no ficción. Colaborador en las revistas Sobremesa y Rolling Stone.

saulweb.com

Han ilustrado

Justin Jin (Reino Unido-China)

Partcipa en proyectos épicos de Geo, capta imágenes de primera plana para el New York Times, y ha sido expuesto individualmente en el Rijksmuseum de Ámsterdam. Sus reconocimientos internacionales incluyen el Premio Magnum, Fotos del Año Internacional (POYi), y World Press Photo Masterclass.

justinjin.com

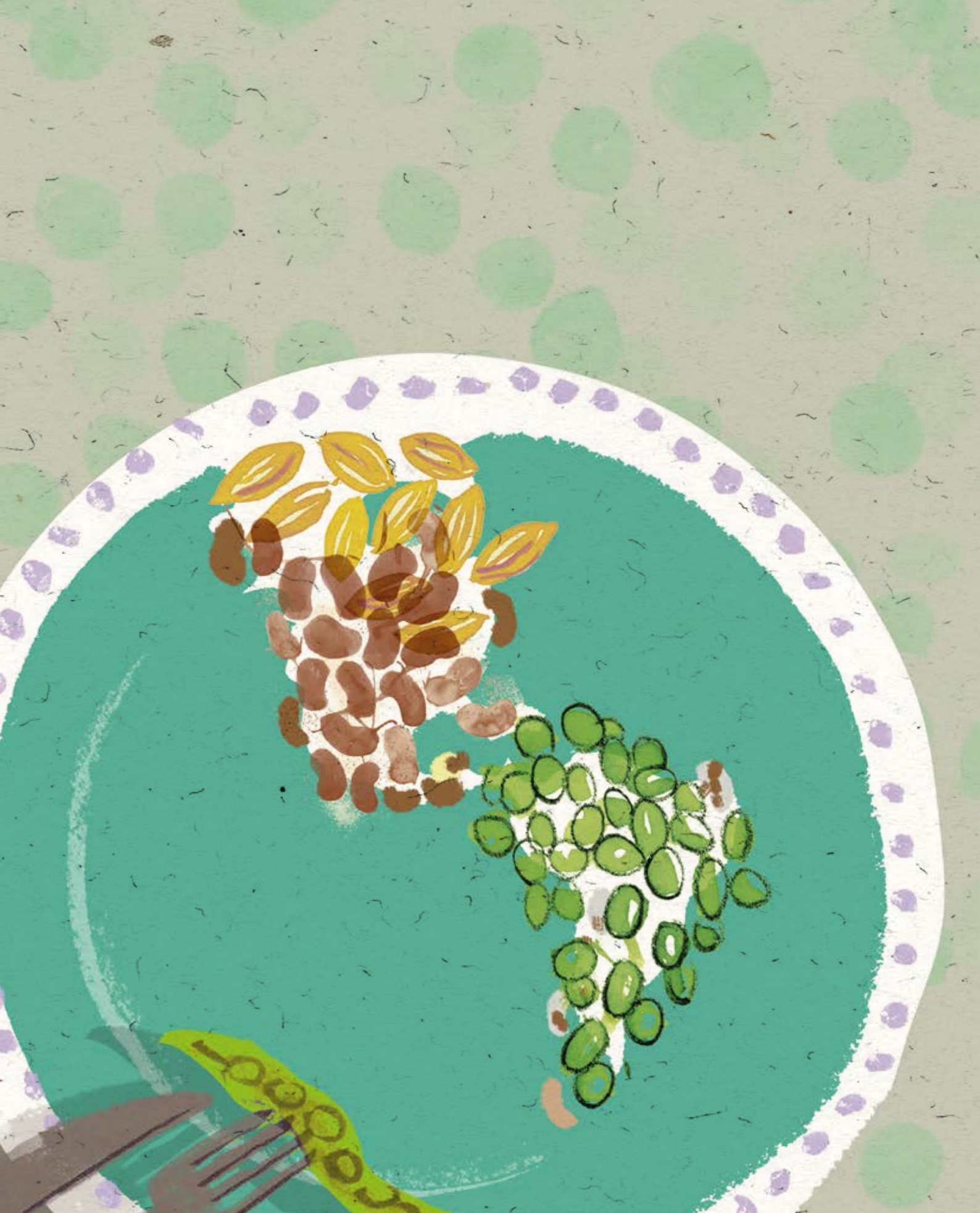
Nik Neves (Alemania–Brasil)

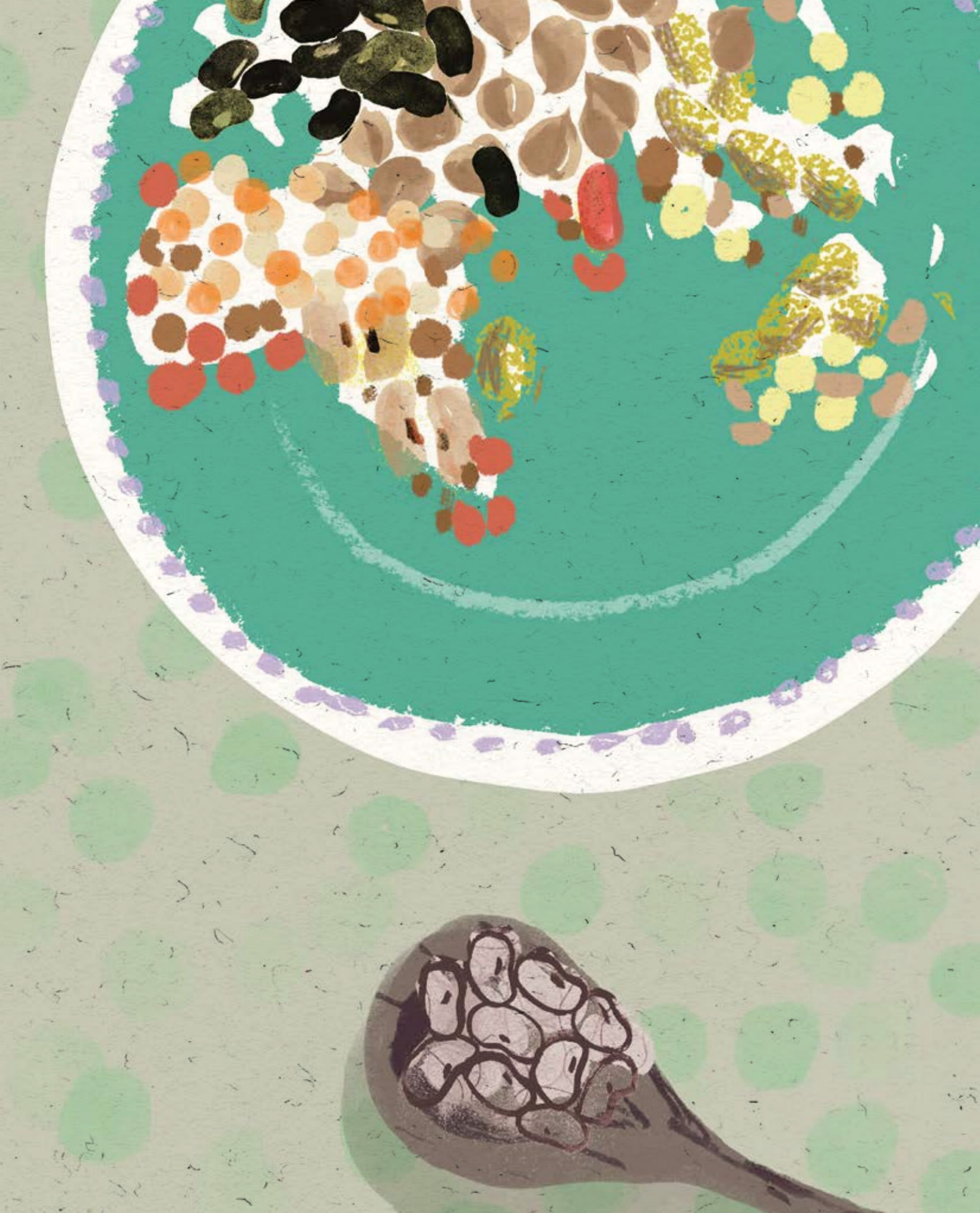
Fue seleccionado entre los 10 mejores ilustradores de América Latina por la AI-AP. También fue reconocido por la Sociedad de Ilustradores, artes de la comunicación, y las anuales American Illustration.

nikneves.com

Romualdo Faura (España)

Profesor de identidad corporativa, diseño editorial y diseño de pictogramas en distintas universidades. En 2007 ganó el premio nacional español, INJUVE de Diseño y el de Creación Joven, en el apartado de Diseño Gráfico, de la Región de Murcia. Ha sido seleccionado y ganador en distintos premios internacionales de Diseño.





ISBN 978-92-5-309463-9

9 789253 094639

I6310Es/1/10.16