Legumbres El tesoro olvidado de

▸ Plato básico de nuestra gastronomía, la ONU reivindica su potencial para combatir el hambre, mientras España reduce cada vez más su ingesta

JAVIER NATES / ÉRIKA MONTAÑÉS
MADRID

Las legumbres son, por su capacidad de conservación, su adaptación a multitud de preparados culinarios y, especialmente, por su alto valor nutritivo y energético «insustituibles» en una alimentación equilibrada. El epíteto lo aporta la experta gastronómica Lourdes March, con más de una veintena de libros de esta temática, quien habla de esta fuente de salud como «el alimento de origen vegetal que contiene mayor riqueza en proteína, siendo esta además de un elevado valor biológico» y de sostenibilidad. Todas ellas razones para que la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) haya declarado 2016 como el Año Internacional de las Legumbres.

Y es que en este alimento, presente en la dieta mediterránea en forma de suculentos platos tradicionales de cuchara, todo son ventajas, reivindican los especialistas y también productores, como los reunidos ayer en un acto del Ministerio de Agricultura español, que bendijeron que garbanzos, lentejas y alubias son «sostenibles, saludables y baratos».

Económicas y sostenibles

La ONU, de hecho, ha querido reivindicar la importancia de un alimento básico de la lucha contra el hambre porque su producción –extendida en todo el mundo– es muy económica. Se trata de un alimento asequible al bolsillo de los ciudadanos y absolutamente fundamental en muchos rincones del planeta. Un kilo de garbanzos, por ejemplo, da de comer a ocho personas.

En cuanto a su sostenibilidad ambiental, las legumbres son muy aptas para la rotación de los cultivos a fin de no agotar las tierras, al requerir menos fertilizantes que otras plantaciones. Las legumbres tienen un impacto positivo en la calidad del suelo, ya que ayudan a fijar el nitrógeno en el suelo, lo que contribuye, según los ingenieros agrónomos, a un mayor rendimiento en las rotaciones de cultivos posteriores. El ciclo de las legumbres es bastante rápido, en torno a tres meses, lo que permite, según el presidente de la Asociación de Legumbristas de España (ALE), Guillermo García Luengo, compaginarlo con otras plantaciones, como cereales y semillas oleaginosas. Su huella hídrica y las emisiones de CO_2 son menores a otros cultivos. Según destaca José Graziano da Silva da Silva, el director general de la FAO, al argumentar la «celebración» de la legumbre, estas plantaciones previenen de la pobreza y la desnutrición a millones de personas.

Alimento completo

Desde la óptica nutricional, la legumbre es uno de los alimentos más ricos que hay y se debe incluir en la mesa dos o tres veces por semana (alternándolas con pasta y arroz). Lamentablemente su consumo tiende a la baja en los últimos años en nuestro país (a 3,14 kilos por persona y año, un 10% menos que hace una década, según datos del Ministerio), una caída precipitada por el tiempo que exige su perfecta cocción y elaboración, así como los nuevos hábitos de comida rápida. Tanto la FAO (www.fao.org/pulses-2016/es), como la Asociación de Legumbristas (www.comerlegumbres.com) ofrecen en sus webs consejos y recetas, muchas de ellas para cocinar «en menos de 30 minutos».

Importamos el 80% de lo que se consume

Nuestro país es netamente deficitario en producción de legumbres. En 2014 se importó un 80% de lo que consumimos, según datos del Ministerio de Agricultura. En la campaña 2014/15 se cultivaron 9.800 toneladas de judías, 16.000 toneladas de lentejas y 32.000 de garbanzos. Sin embargo, según José Manuel Álvarez, secretario general de ALE, estas cifras son inferiores.

Los principales países que nos suministran son Argentina (39%), China (14%) y Egipto (12%) en alubia; México (47%) y EE.UU. (19,5%) en garbanzo, y Canadá (65%) y EE.UU. (32%) en lenteja. En nuestro país hay dos Denominaciones de Origen Protegidas (D. O. P.) y ocho Inidicaciones Geográficas Protegidas (I. G. P.), todas ellas de gran calidad.

Garbanzos
Andalucía y Castilla y León son las comunidades españolas más productoras, con 32.000 toneladas. Cien gramos contienen 329 calorías. Se ha comprobado su eficacia para aliviar las úlceras pépticas y duodenales y es igualmente eficaz para evitar la acidez

Alubias
En España hay numerosas variedades (judía, fabes, mongetes, caparrones, habichuelas o frejoles). Cien gramos tienen 286 calorías. Es ideal para aquellas personas que tengan el colesterol alto, ya que ayuda a rebajarlo hasta en un 20%. La producción se centra en Castilla y León y Galicia