

Legumbres y hortalizas

Las legumbres constituyen una de las más sanas y sabias opciones en la alimentación actual, tanto desde el punto de vista nutricional como gastronómico. Resultan, sobre todo, una excelente fuente de proteína vegetal, ya que contienen una media de un 23% de riqueza en ella. Son además ricas en bra, ligeras en calorías cuando se toman como complemento y además, no aportan colesterol ni grasas poco saludables para el corazón. Ricas en hierro y minerales, son fuente de prevención de enfermedades crónicas según han desvelado los últimos estudios. Y por si fuera poco, su producción es un "buen negocio" para el planeta: enriquecen en nitrógeno la tierra donde se cultivan y resultan baratas ecológicamente. ¿Cuándo se empiezan a consumir las legumbres?

Desde los albores de la civilización, las legumbres aparecen asociadas, junto a los cereales, a los primeros signos de desarrollo gastronómico de los seres humanos, que hasta entonces se limitaban a comer frutos silvestres y, todo lo más, dorar al calor del fuego alguna pieza de caza. Desde la civilización egipcia hasta nuestros días, la presencia de garbanzos y lentejas ha sido permanente en nuestra alimentación. A estas legumbres se incorporarán posteriormente las alubias o judías que llegaron procedentes del Nuevo Mundo y que pronto se asentarían con fuerza en las mesas mediterráneas.

Las legumbres son un grupo de alimentos muy importantes desde el punto de vista nutricional. Históricamente han constituido un componente destacado en la dieta tradicional española y de otros países mediterráneos y también del oriente.

En los hogares españoles, hasta los años 60, se consumían legumbres casi a diario y este consumo se ha venido reduciendo paulatinamente hasta ser prácticamente nulo debido a razones socio-culturales. En la actualidad, reivindicadas sus propiedades como alimentos saludables dentro del concepto de "Dieta Mediterránea" y dada la facilidad de conservación en el frigorífico y del recalentado con microondas, están volviendo a resurgir.

¿Qué son las legumbres?

Son aquellas plantas que dan su fruto en vaina. Las legumbres de consumo más tradicional son: las lentejas, la soja, los garbanzos y las alubias o judías. También se incluyen en este grupo las habas y guisantes secos.

La apariencia externa de las legumbres difiere entre unas y otras, pero su estructura es similar, son granos secos, separados de las vainas donde se producen que poseen una cubierta exterior protectora que es rica en bra y que en algunas variedades se separa en la cocción. El interior es la semilla y contiene almidón y proteínas.

Las legumbres comienzan a girar como ingrediente esencial en las refrescantes ensaladas de temporada que, bien diseñadas, dan un cierto alivio a los calores del verano. Pero además, las legumbres, desde las lentejas hasta las judías y sin olvidar los garbanzos, tienen un alto contenido en proteínas, hidratos de carbono, sales minerales y vitaminas, elementos imprescindibles para llevar una dieta sana y equilibrada. No debemos olvidar que las legumbres forman parte de nuestra dieta desde hace miles de años y las grandes civilizaciones, como la egipcia que permitió la extensión de su cultivo, o la fenicia y griega que, gracias a sus intercambios comerciales, favorecieron su difusión y establecimiento en Hispania, ya las incluían habitualmente en su dieta.

¿Qué nos aportan las legumbres?

Tienen un 20% de proteínas, tantas como las carnes, aunque son proteínas de menos valor biológico.

La mayor parte de su composición (60-65%) es almidón (un hidrato de carbono), y también tienen bra, vitaminas B1, B2 y B3, calcio y hierro. Su contenido graso es muy poco; solo del 2-5%. Cada 100 gr de legumbres (la cantidad que suele pesar una ración normal) aportan unas 300 calorías. La bra de la cubierta de las legumbres es la causante del meteorismo pero es fundamental en la prevención del estreñimiento y del cáncer de colon.

En términos generales, cada 100 gr de legumbres crudas aportan 320Kcal. Las calorías que nos aportan una vez cocinadas, serían 160Kcal/100 gr para garbanzos y algo menos en judías y lentejas.

Las legumbres son ricas en almidón, y bra vegetal tanto soluble como insoluble. Y a diferencia de los cereales que pierden la mayor parte de la bra durante el proceso de la molienda, las legumbres se ingieren sin ningún tipo de procesamiento industrial previo, por lo que conservan prácticamente todo su contenido original en bra.

La mayoría de las legumbres no contienen grasas y las que tienen suelen ser grasas insaturadas, exceptuando el caso de la soja, que puede llegar a tener hasta un 40% de riqueza proteica.

Las legumbres secas no son alimentos especialmente ricos en vitaminas y el contenido en minerales varía según la especie y variedad pero en términos generales son ricas en calcio, fósforo, potasio, magnesio, hierro y yodo.

En resumen; las legumbres son alimentos muy completos ya que aportan proteínas, almidón, bra soluble e insoluble, algunos minerales y vitaminas (provitamina A y algunas vitaminas del grupo B), además de pocas grasas.

Principales legumbres consumidas en la alimentación humana:

- Alfalfa
- Chícharos (guisantes o arvejas)
- Frijoles (porotos o judías o alubias)
- Garbanzos
- Habas
- Ejotes (judías verdes o chauchas o vainitas o porotos verdes)
- Lentejas
- Lupinos (altramuces o chochos)
- Cacahuates (cacahuete o maníes)
- Soja (o soya)

Dudas frecuentes

¿Hay que poner la legumbre en agua? Sí, es necesario hidratarla. En el caso de las lentejas no es imprescindible, pero a mí me gusta ponerlas en remojo.

¿Por qué es necesario ponerlas en remojo? Porque se reduce el tiempo de cocción, y, sobre todo, porque los resultados al cocinarlas son mejores, ya que si se cuecen las legumbres secas, gran parte del tiempo de cocción se pasa en que el agua llegue a la zona central de la legumbre, mientras que el exterior puede quedar demasiado frágil.

¿Cuánto tiempo hay que ponerlas a remojo? En las dos primeras horas de remojo absorben la mitad de su capacidad; su peso se duplica a las 10-12 horas. No tener más de 12 horas, ya que pasado este tiempo pierden cualidades.

¿Cómo acelerar este proceso? Si escaldamos las legumbres durante un minuto y medio en agua hirviendo, la posterior absorción de agua sólo tarda de dos a tres horas.

El agua del remojo ¿se utiliza para cocinarlas? Depende. Hay gustos y tradiciones para todo. En casa con las lentejas se tira el agua del remojo, se lavan bien y se ponen a guisar. En cambio las judías se lavan bien, se ponen a remojo y esa misma agua se utiliza en la cocción. Por ejemplo, las judías pintas, que tienen color, tintan un poco el agua del remojo, y al utilizarla en la cocción el caldo de la legumbre coge un aspecto brutal. En el caso de la fabada, me consta que mis amigos asturianos también utilizan el agua del remojo para cocinarla. En otros sitios leo que resultan más indigestas al cocinarlas con este agua.

¿Cómo se cocinan las principales legumbres? Durante los primeros 5 o 10 minutos todas las legumbres deben hervirse a fuego rápido y sin tapar, para que se destruyan las impurezas y podamos eliminarlas desespumando el agua.

Alubias: se comienzan a cocinar con agua fría.

Garbanzos: se comienzan a cocinar en agua caliente.

Lentejas: se comienzan a cocinar en agua fría.

Si es posible no meter nunca la cuchara (y si se hace que sea de madera, nunca metal) mejor mover la cacerola.

Si necesitan más agua mientras estamos cocinándolas ¿qué se añade?
¿agua caliente o fría?

Alubias: agua fría, hasta 3 veces si es necesario

Garbanzos: agua hirviendo para no interrumpir su cocción y que no se encallen

Lentejas: se añadirá agua tibia para no interrumpir el hervor.

Cocer las legumbres en olla a presión ¿sí o no? Muchos puristas de la **legumbre dicen que no hay nada como el “chup, chup” de una cocción** lenta y primorosa, pero cuando tenemos poco tiempo, con la olla podemos conseguir resultados fabulosos. Se acorta el tiempo de cocción a la mitad, e incluso menos. Yo tengo un truco que me va estupendamente. Doy a la legumbre un hervor de unos 15 minutos en la olla exprés tapada —depende del tipo de legumbre—. Luego abro la olla y la dejo cocer destapada a fuego medio-bajo hasta que esté hecha: es cuando empieza a coger su textura.

¿Cuándo se añade la sal a la legumbre? Al final de la cocción, para evitar que la piel se endurezca. Poner una cucharadita de bicarbonato al agua de la cocción ¿sí o no?: El bicarbo-nato reduce el tiempo de cocción. Una pequeña cantidad de bicarbonato de sosa no tiene manifestación organoléptica alguna y al debilita las bras de celulosa de la cubierta de las legumbres y las hace menos indigestas y además aumenta la permeabilidad al agua. Hay que tener muy en cuenta el aclararlas bien después del tiempo en remojo.

Y de los gases que producen ¿hay algún remedio? Infalible no, pero hay dos trucos que ayudan:

- Hervirlas durante 5 minutos en bastante agua, dejarlas reposar una hora, tirar el agua y empezar la cocción como acostumbramos. No tendremos gases pero perderemos nutrientes y sabor: No compensa Cocción prolongada, que descompone los oligosacáridos —que son los culpables— y los convierte en azúcares simples más fácilmente digeribles.
- Si añadimos un poco de comino o clavo a la cocción y abundantes verduras nos ayudará a evitar los gases.

¿Qué cantidad de agua se emplea para cocer la legumbre?

Normalmente de dos y media a tres partes de agua por una de legumbre. Es importante conocer el agua que usamos para cocinar nuestras legumbres. Si estamos en zona de agua dura necesitaremos incrementar en 10-15 minutos el tiempo de cocción respecto a una zona con aguas blandas.

¿Y qué cantidad de legumbre utilizaremos por persona? Aproximadamente de 70 a 100 gramos por persona.

¿Cómo se conserva una legumbre? En lugar fresco, seco y sin exponer directamente a la luz solar.

Panaché de verduras en texturas

Ingredientes para 7

Hortalizas para la tempura

2 zanahorias grandes
cortadas en juliana

1 apio cortado en juliana

Hortalizas para parrilla

1 calabacín grande (6
rodajas de calabacín de 1
cm de grosor)

2 pimientos rojos
escalivados (se asa al
fuego 5 min y se envuelve
en papel de plata para
acabar de asar).

1 calabaza (6 láminas
de 1 cm de grueso)

Hortalizas hervidas a la
inglesa

200 gr de judía perona

1 manojo de espárragos
verdes

Tempura

100 gr. de harina de trigo +
50 gr. de harina de maíz
(maizena)

200 gr de agua fría

2 cucharada de café de
levadura química

Sal

Otros ingredientes

a.o.v.e.

Sal

1.5 litro de Aceite de girasol

1 bote de Romesco

1 bote de Salsa Tártara

Asado

Se trata de una cocción seca en un recipiente cómo plancha, grill,

barbacoa, sauté... Asar piezas enteras o cortadas, pero pequeñas. Asar

primero por el lado piel (en caso de tener) para que ésta quede crujiente.

Tener el alimento a temperatura ambiente unos minutos antes de su

cocinado. Cocinar con mucho calor al principio para tapar los poros

"sellar" y reducir el fuego luego para cocinar sin quemar. Dar la vuelta,

aumentar el fuego para sellar de nuevo por el otro lado y volver a bajar el

fuego para obtener el punto de cocción deseado. En el asado los alimentos

SOLO SE GIRAN UNA VEZ (SOBRE TODO SI ES CARNE O PESCADO). No se

tapan durante la cocción. Una vez asado es recomendable que reposen

unos minutos en un lugar cálido y sin tapar herméticamente

Hervir a la inglesa

Cocción de poca cantidad de alimentos en una cacerola u olla con mucha
agua hirviendo ligeramente salada con el objetivo de que, al introducirlos,

no baje la temperatura. El alimento puede ser entero o troceado. Se ha de

dejar "al dente" y enfriar con agua fría y hielo. Colar y secar.

Tempura

Mezclar la harina con el agua y la levadura sin batir mucho y reservar en
nevera

Al emplatar

Pasar por tempura la mezcla de las hortalizas en juliana y freír en aceite
de girasol a 170°C-180°C.

Marcar las hortalizas en la parrilla y si fuese necesario, acabar la cocción
en el horno.

Calentar en agua salada las verduras cocidas a la inglesa.

Disponer en el plato las distintas verduras y acompañar con las salsas.



Ragout de caviar beluga de la huerta estofado con hortalizas

Ingredientes para 7-8

490 g de lentejas beluga

140 gr. de **"cansalada viada"**

salada + 140 gr. de jamón
salado cortado en

macedonia

4 dientes de ajos

2 cebolla mediana cortada a
brunoise

4 tomates maduros pelado y
cortado a macedonia

1 rama de apio lavada y
finamente picada

1 blanco de puerro

finamente picado

2 zanahoria pelada y cortada
a brunoise

3 litros de fondo blanco de
ave o de jamón

Aove

1 cc de pimentón dulce de la
Vera

Tomillo fresco

1 hoja de Laurel

1 pizca de comino

Rehogar (*) en el aceite, el jamón el tocino y el ajo (con los clavos
clavados).

Decantar.

Introducir en la misma olla las hortalizas y rehogar aprox. unos 10 min.
aprox. añadir el pimentón procurando que éste no se queme (de lo contrario
amargaría).

Incorporar las lentejas escurridas y el laurel. Cubrir con el caldo y estofar
aprox. 30-35 min. controlando la cocción a fuego medio-bajo (La lenteja
debe tener un fuego constante. Tiene que hacer burbujita de hervido, pero a
fuego bajo y constante).

Una vez cocidas rectificar el punto de sal (no antes), añadir el comino y
dejar reposar.

(*)Rehogar

Pasar los alimentos limpios y secos por materia grasa caliente sin llegar a
dar color,
a fin de resaltar aromas y sabores, a fuego medio.

Lenteja Beluga o Caviar, ¿sabías que?

En honor a su pequeño tamaño, esta lenteja negra y redondeada,
convertida en una legumbre para gourmets, recibe su nombre de un caviar
muy valorado. Pero su calidad no se aprecia solo con el paladar. Su color
oscuro revela la presencia de antocianinas, un pigmento que protege al
organismo de los daños de los radicales libres. Como otras lentejas,
constituye una gran fuente de proteínas vegetales (23%) y, gracias a su
riqueza en hidratos de carbono complejos (50%) y fibra (10%), proporciona
energía de forma gradual. Su fibra, además, ayuda a regular el azúcar y
el colesterol. Es rica en potasio, fósforo, hierro y vitaminas B1 y B6. Se
cuecen en solo media hora y sin remojo previo.



Hummus morado de remolacha y dips

Ingredientes para 7
300 g aprox de garbanzos cocidos
1 diente de ajo pequeño
1 cucharada de *tahín*
80 g de remolacha hervida (o en conserva)
zumo de 1 limón (a gusto)
50 g de sésamo tostado
Un poco de caldo vegetal o agua
¾ cdas de yogur natural (opcional)
2 zanahorias (apio o chiribía)
Tostaditas o bastones para dipear
Perejil
Comino en polvo
Sal
Aove

Escurrir el jugo de los garbanzos en conserva.

Triturar los garbanzos con un poco de caldo vegetal, agua o jugo de la cocción, la remolacha, un chorro genero de aove, el ajo, el zumo de ½ limón, sal, *tahin*, yogur.

Debe quedar una pasta sin grumos, homogénea y no demasiado densa.

Rectificar de sal y condimentos al gusto.

Lavar, pelar y cortar las hortalizas en modo bastoncitos para "dipear"

Servir con el hummus, regar con un poco de aove y el sésamo y los "dips".

