



Las legumbres son tendencia

De proteínas para pobres a favoritas de nutricionistas y vegetarianos

✦ José Luis Murcia
Periodista

Resumen: El consumo de legumbres, populares a la fuerza en los años 60 en los que formaban parte de la dieta diaria de pueblos y ciudades, cayó de forma continua en los últimos años del siglo XX y primeros del XXI hasta que médicos y nutricionistas reivindicaron sus bondades y las modas vegetarianas y veganas impulsaron de nuevo su consumo. Hoy son tendencia en el mundo y algunos de los mejores jefes de cocina las elevan a categoría de arte.

Palabras clave: legumbres, consumo, nutrición, mercado, tendencias, gastronomía.

Las tendencias del uso de legumbres en la cocina son resaltadas en un artículo reciente sobre previsiones de consumo para 2022 en www.extension.psu.edu, en el que se resalta su uso en las recetas étnicas procedentes del Norte y Oeste de África, India o México. Su uso crece en la elaboración de productos vegetarianos y veganos, consumidos también por los flexitarianos y los omnívoros, que incorporan a su dieta productos como hamburguesas vegetarianas o platos de proteínas donde las legumbres juegan un importante papel.

El portal americano www.lentils.org resalta el uso de las lentejas en multitud de platos en las tendencias de 2022 con principios tan alabados por todos como cero desperdicio, sostenibilidad, alimentos funcionales y bocadillos o sándwiches a base de productos vegetales, algunos de ellos definidos como hamburguesas vegetales o pastas vegetales para untar. Platos de inspiración india, africana o mexicana, tanto en formato sándwich, como pizzas



o platos de presentación más tradicional. El uso de las lentejas está cada vez más arraigado en los platos de influencia india o tamil.

Entre los productos considerados más sostenibles aparecen las judías secas o cocidas en envase, tal y como resalta el portal www.restaurantbusinessonline.com, que recalca la gran labor que este cultivo realiza en tierras degradadas y sobreexplotadas, ya que fijan nitrógeno y reducen la necesidad del uso indiscriminado de fertilizantes, según asegura la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO). Esta idea de sostenibilidad se

acrecienta además con el uso de envases y latas reciclables con un 14% menos de plástico que supone un ahorro de 269.000 toneladas de plásticos.

Resalta la concienciación cada vez mayor en el grueso de la población del consumo de proteína vegetal y considera que aportan fibra, reducen el colesterol, mejoran el control de peso y aportan sensación de saciedad y bienestar.

También se destaca la versatilidad de un alimento que es capaz de acompañar platos veganos, vegetarianos o como complemento de carnes y pescados, así como en la elaboración de salsas o incluso de dulces que no desean incorporar en su elaboración grasas animales. Su incorporación a menús saludables de bajo coste es cada vez mayor.

PROTEÍNAS VEGETALES

Otro portal internacional, www.cbi.eu, resalta que, además de las semillas oleaginosas, cereales, arroces y legumbres juegan un gran papel en la elaboración de menús saludables con la posibilidad de incorporar a la dieta proteínas alternativas a las de origen animal. Esta máxima ha calado de forma importante en el grueso de la población durante la etapa del confinamiento por la pandemia. La demanda se ha incrementado por razones de salud, pero también por sus menores costes. Su versatilidad a la hora de elaborar platos diferentes con componente étnico y exótico en muchos casos, el fácil acceso a su consumo y los mensajes positivos de nutricionistas y cocineros han sido el espaldarazo a estos alimentos por buena parte de la población.

Las ventajas de las legumbres que valoran los consumidores se centran en que son productos naturales (libres de residuos, orgánicos y escasamente procesados), basados en las plantas, por lo que son aptos para dietas veganas; que aportan proteínas vegetales en alimentos elaborados solo con vegetales y alimentos aptos para vegetarianos y flexitarianos; son alimentos funcionales con características de superalimentos, nutrientes, aporte de fibra y omega3; y libres de alérgenos, de azúcar, gluten, frutos secos y sin aditivos ni ingredientes artificiales.

Pero una de las mayores ventajas de las legumbres se centra en sus posibilidades de creación de platos tan atractivos como el cuscús, los risotos, la pasta de judías, el *hummus* de garbanzos o la pasta con sésamo, platos tradicionales con un componente exótico y atractivo.

El portal www.griffithfoods.com dedica un amplio reportaje a las tendencias e innovaciones en los ali-

Las ventajas de las legumbres que valoran los consumidores se centran en que son productos naturales (libres de residuos, orgánicos y escasamente procesados), basados en las plantas, por lo que son aptos para dietas veganas; que aportan proteínas vegetales en alimentos elaborados solo con vegetales y alimentos aptos para vegetarianos y flexitarianos; son alimentos funcionales con características de super alimentos, nutrientes, aporte de fibra y omega3; y libres de alérgenos, de azúcar, gluten, frutos secos y sin aditivos ni ingredientes artificiales

mentos basados en vegetales y consideran que su proliferación es ya una realidad con la elaboración de platos con texturas y sabores análogos a la carne, pero elaborados con ingredientes vegetales.

Entre los platos anunciados figuran el “cordero vegano”, elaborado con legumbres, el *vegan jerky*, hecho con soja; *pretzels* elaborados con lentejas y judías secas o galletitas de garbanzos tostados procedentes de India. Otros platos más atrevidos son el Osso Buco elaborado con alcachofas y trigo bra-seado. De origen africano se fabrica pan con judías secas y aceite de oliva. Elogia también el uso de legumbres secas en la preparación de salsas y sopas.

Un artículo en el diario británico Daily Mirror (www.mirror.co.uk) sobre estilo de vida subraya la importancia de la mezcla de proteínas vegetales como las legumbres y animales como el untado de garbanzos con queso a las hierbas y como complemento para platos como hamburguesas o filetes de carne o pescado. Un artículo de Katharina Buchholz para el portal de información económica Statista recuerda platos tan importantes como los frijoles con o sin arroz en países como Haití, Cuba, República Dominicana o Brasil; el uso de la proteína vegetal con algunos países africanos pobres como Níger, Ruanda o Tanzania; en países humildes europeos como Albania o el Este de Europa y en países ricos como Emiratos Árabes Unidos.

Los británicos tienen claro que los garbanzos están jugando un papel principal en la gastronomía del país, gracias a que un 39% de la población practica de manera total o parcial el vegetarianismo con lo que este producto está de moda en todo el país, algo que es de dominio público para industrias alimentarias punteras como la griega Kalamaki Street Greek que ha entendido el papel fundamental que juega en el mercado su hummus.

Las lentejas juegan también un rol principal en Reino Unido como indica el portal www.wsj.com, donde los cocineros Christopher Hirsheimer y Melissa Hamilton juegan con platos como lentejas estofadas con sal, especias, limón y vinagreta; rollitos con remolacha, lentejas, cebolletas y aceite de oliva o sopa de lentejas con comino, canela y yogur. Apuestan también por las lentejas como acompañamiento de pescado o pollo. Los distintos tipos de lentejas son también elogiados por los británicos, es el caso de las lentejas rodas egipcias cocinadas con puerros al estilo indio; las lentejas a la francesa ideal para ensaladas o lecho de platos de pollo o salmón o las lentejas negras, denominadas también *beluga* como el caviar para enriquecimiento de sopas y ensaladas.

TENDENCIA EN FRANCIA

¿Y qué ocurre en la todopoderosa gastronomía de Francia con las legumbres en la cocina? El consumo de legumbres ha crecido de forma rápida y se sitúa cerca de las cifras españolas con un aumento anual sostenido del 10%, mucho más alto durante el confinamiento general de 2020. Las nuevas modas de alimentación saludable basadas en la disminución del consumo de carnes, especialmente rojas, y en la incorporación a la dieta de proteínas vegetales ha sido vital para la introducción de las legumbres en la dieta, tal como indica Agromedia. Los mayores consumidores son precisamente los jóvenes y el 77 % de la población apuesta claramente por la incorporación a la dieta de las legumbres secas en platos como el hummus.

CRECIENTE TENDENCIA DE CONSUMO

Durante muchos años se consideraron la proteína de las familias más pobres, en una sociedad donde la escasez de proteína animal y de recursos econó-

micos era suplida por el consumo casi diario de legumbres en los hogares. El incremento del nivel de vida de la clase media, los mayores ingresos en las casas de obreros industriales y de la construcción, supusieron de forma rápida y notable su arrinconamiento y pasar de ser plato diario a comanda, como mucho, semanal. La realidad es que de los 14 kilos por persona y año que se consumían en hogares en los años 60 del siglo XX hemos pasado a los actuales 2,54 kilos, superiores en todo caso a los 2,41 kilos de 2019.

Durante 2020, según datos del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, se sembraron en España un total de 210.000 hectáreas de las que 38.200 fueron de garbanzos, 36.600 de lentejas y 9.400 de judías secas, con una producción de 45.100 toneladas de garbanzos, 46.400 toneladas de lentejas y 17.600 toneladas de judías secas. El resto de las hectáreas de leguminosas fueron dedicadas a guisantes secos, vezas, yeros, altramuces, almortas o algarrobas entre otras.

El 41% de la producción correspondió a Castilla-La Mancha, el 32% a Castilla y León, el 13% a Andalucía, el 10% a Aragón, el 1% a Galicia y el 3% restante a las otras Comunidades Autónomas.

Pese a ser España la mayor productora de la Unión Europea, que produjo en 2020 un total de 850.000 toneladas, importa el 80% de su consumo. Así, con datos de 2020 y una producción de 107.000 toneladas, importamos 181.000 toneladas y exportamos alrededor de 20.000 toneladas. Las compras de garbanzos superaron las 53.000 toneladas con 25.700 toneladas de Estados Unidos, 14.000 toneladas de México y 9.500 toneladas de Argentina. Compramos 59.000 toneladas de lentejas en el exterior con 34.000 toneladas de Estados Unidos y 23.000 toneladas de Canadá; y 69.000 toneladas de alubias con 41.000 toneladas de Argentina, 7.000 toneladas de Canadá y 4.000 toneladas de Reino Unido.

La producción mundial de lentejas ascendió en 2020 a 6,5 millones de toneladas, 125.000 de ellas en la UE y 46.500 toneladas de España con 33.400 en Castilla-La Mancha y 12.300 en Castilla y León. Canadá acaparó 2,9 millones de toneladas de producción (45% del total mundial), seguida de India con 1,2 millones de toneladas (18,5%) y Australia 536.000 toneladas, Turquía 371.000 toneladas, Estados Unidos 336.000 toneladas y Nepal 263.000 toneladas.

La producción mundial de garbanzos alcanzó los 16,15 millones de toneladas, 110.000 de ellas en la UE y 45.100 toneladas en España con 29.800



toneladas en Andalucía, 4.700 toneladas en Castilla-La Mancha y 7.800 toneladas en Castilla y León, con claro liderazgo para India con 11,38 millones de toneladas (70% del total mundial), seguida de Australia con 1 millón de toneladas, Turquía con 630.000 toneladas, Rusia con 625.000 toneladas, Estados Unidos con 580.000 toneladas y Etiopía con 516.000 toneladas.

La producción mundial de judías secas superó en 2020 los 42 millones de toneladas, 880.000 de ellas en la Unión Europea y 17.600 toneladas de España con 11.300 toneladas en Castilla y León y 3.800 toneladas en Galicia, con liderazgo para India con 6,4 millones de toneladas (15% del total mundial), seguida de Myanmar con 5,5 millones de toneladas (13% del total mundial), Brasil con 3,03 millones de toneladas (7.5% del total mundial), China 2,66 millones de toneladas y Estados Unidos con 1,62 millones de toneladas.

CIDACOS Y LEGUMBRES LUENGO, LÍDERES

La comercialización de legumbres, tanto en su modalidad de secas como en envasadas, es dominada en facturación, según Alimarket, por Cidacos, ubicado en Autol (La Rioja) y La Bañeza (León) con una previsión de ingresos en 2021 de 89 millones de euros; seguido muy de cerca por el grupo Legumbres Luengo, con domicilio en Riego de la Vega (León) y Autol (La Rioja) con 86,66 millones de euros; Legumbres Penelas, de Veguellina de Órbigo (León) con 21,50 millones de euros; Acico, en Bisivól (Zamora) con 20 millones de euros y La Cochura, en Tarancón (Cuenca) con 15,30 millones de euros.

Las mayores ventas de legumbres secas corresponden a Luengo con 38.500 toneladas, seguida de Cidacos con 33.000 toneladas, La Cochura con 13.425 toneladas, Legumbres Penelas, en Villarejo



(León), con 14.500 toneladas y Legumbres El Maragato, en Astorga (León) con 12.000 toneladas.

En legumbres cocidas encabeza Cidacos con 37.800 toneladas, por delante de Luengo con 23.230 toneladas; Acico, en este caso en Cortes (Navarra), con 19.400 toneladas; Penelas con 17.800 toneladas y Conservas de Autor, de Autol (La Rioja), con 11.500 toneladas.

DOP E IGP DE LEGUMBRES EN ESPAÑA

Un total de 8 Indicaciones Geográficas Protegidas (IGP) y dos Denominaciones de Origen Protegida (DOP), ambas en Cataluña, conforman el máximo escalón de las legumbres con apelativo de calidad y exclusividad en un sector cada vez más apreciado y alabado por los consumidores españoles.

IGP La Bañeza-León se extiende por un total de 98 municipios de la provincia de León y 20 más de la provincia de Zamora con una superficie acogida de 500 hectáreas y 60 agricultores que comercializan anualmente 450 toneladas a través de 9 industrias envasadoras y comercializadoras. Se presentan en las variedades riñón, pinta, canela y plancheta.

DOP Fesols de Santa Pau que abarca los municipios de Castellfollit de la Roca, Les Planes d'Hostoles, Les Preses, Olot, San Feliú de Pallerols, Sant Joan de Fonts y Santa Pau en La Garrotxa. Puede ser de las variedades tabella brisa, setsemanera y gra petit con un total de 14 productores y 8 empresas envasadoras que comercializan 14.300 kilogramos de las 29 hectáreas certificadas.

IGP Garbanzo de Escacena que abarca los municipios onubenses de Escacena del Campo, Paterna del Campo, Manzanilla, Villalba de Alcor, La Palma del Condado y Villarrasa y los pueblos sevillanos de Castilleja del Campo, Aznalcóllar, Sanlúcar La

Mayor, Albaida de Aljarafe y Olivares. De la variedad lechoso, los garbanzos son cultivados por 52 productores que gobiernan 500 hectáreas y comercializan 275.000 kilogramos.

IGP Garbanzo de Fuentesauco alcanza 22 municipios de la provincia de Zamora en el entorno de la localidad de Fuentesauco que cuenta con tradición desde el siglo XVI. Hay inscritos 74 productores que acaparan 660 hectáreas y comercializan anualmente medio millón de kilogramos que comercializan un total de 7 empresas envasadoras.

IGP Faba Asturiana abarca todo el principado de Asturias con la variedad autóctona granja asturiana. Hay un total de 153 productores con 164 hectáreas y una producción anual de 100.000 kilogramos que son comercializados por 28 empresas envasadoras.

IGP Faba de Lourenzá que abarca la costa de Lugo conocida popularmente como A Mariña Lugaesa. De la variedad riñón, es cultivada por 37 productores con 49 hectáreas y una producción anual de 12.300 kilogramos que se comercializan a través de 7 empresas envasadoras.

IGP Judía del Barco de Ávila se encuentra ubicada en el suroeste de la provincia de Ávila y cuenta con las variedades blanca redonda, riñón, morada larga, morada redonda, arrocina, plancheta y judión del Barco. Tiene 70 productores con 70 hectáreas de extensión y cuatro industrias envasadoras que comercializan 100.000 kilogramos al año.

IGP Lenteja de la Armuña se sitúa al Norte de Salamanca en la comarca del mismo nombre que la legumbre. Abarca 34 municipios que cultivan la variedad rubia de la Armuña con una extensión de 1.580 hectáreas y producen 1,2 millones de kilogramos con un total de 190 productores y 8 empresas comercializadoras.

IGP Lenteja Pardina de Tierra de Campos que se sitúa al sur de la provincia de León, al norte de Valladolid, al este de Zamora y al oeste de Palencia que cultivan la variedad pardina sobre un total de 5.000 hectáreas con 12 empresas comercializadoras.

DOP Mongeta del Ganxet que abarca todos los municipios del Vallés Occidental y del Vallés Oriental, 9 municipios del Maresme y 4 municipios de La Selva, Todos tienen en común la variedad autóctona ganxet en las 15 hectáreas que abarca la DOP que cuenta con 63 productores y una producción anual de 21.500 kilogramos. ■