

# Legumbres



Fabada asturiana LITORAL

Gijón. ASTURIAS. Barba. [1950]. Cartulina offset troquelada. 33,7 x 23,5 cm.

Cuando los medios eran escasos, las limitaciones muchas y la tecnología productiva aún no se había inventado, la humanidad se alimentaba de aquello que la naturaleza ponía a su alcance. No era demasiado, porque aunque su generosidad es manifiesta, es necesario que previamente se pongan los medios para poder recoger los frutos que nos ofrece. Uno de los primeros dones que ofreció la naturaleza a nuestros antepasados fueron las semillas, con las que las plantas se reproducen, y, de todas ellas, las más fáciles de obtener fueron las de las legumbres, o al menos eso parece indicar su nombre, porque la palabra procede de “lego”, que significa reunir, recoger o recolectar.

Cuando se tiene hambre, la observación de los fenómenos naturales es meticulosa, sobre todo en lo que se refiere a la posibilidad de obtener algo de ellos. La imaginación, que en estas circunstancias es especialmente fecunda, contribuyó a su uso muy temprano, porque enseguida los primeros pobladores se percataron de la diversificada utilidad de los alimentos. Los granos se podían comer en verde, y si no lo han hecho nunca prueben a comer unos garbanzos cuando todavía están tiernos, recién cogidos de la planta o a probar las judías verdes crudas, con su vaina, que al partirla “chasca” y al masticarla tiene textura crujiente. No es que quiera introducir una moda de vanguardia gastronómica, pero sí la recomiendo para tener un mejor conocimiento de estos alimentos, de su historia y de las aplicaciones que han tenido en la alimentación humana.

Cuando las semillas maduran observaron que se podían conservar fácilmente, sin que perdiesen sus propiedades orgánicas, y de este hecho dan fe el descubrimiento en excavaciones arqueológicas de distintos depósitos de semillas, que no solo se han encontrado en enterramientos funerarios, porque también hay referencias de almacenes más o menos grandes y, aunque esto es otra historia, con un alto poder de germinación, aunque por ellas hayan pasado bastantes miles de años.

Una vez maduras las semillas se podían comer directamente, aunque resultasen duras, pero esta particularidad no es demasiado grave cuando se tiene hambre y buenos dientes, como lo demuestra que esta práctica fue de aplicación temprana por nuestros antepasados, que además pronto descubrieron que molida y con agua se formaba una pasta que en crudo era beneficiosa para el organismo. Fue más tarde cuando se descubrió que esta mezcla calentada, colocándola sobre piedras puestas previamente al fuego, formaba una especie de galleta que, si además fermentaba previamente, se parecía bastante al pan que se podía hacer con los cereales. Un poco después se alcanzó la cúspide de la técnica culinaria. Fue cuando se procedió a su cocción, se mezcló con otros alimentos y se descubrió un importantísimo pilar de la alimentación, que tuvo repercusión mundial, en nuestro caso en forma de cocido, en el de los franceses *pot-au-feu* y antes en las diferentes ollas de egipcios, griegos, romanos, chinos, aztecas o incas; porque garbanzos, lentejas, soja o alubias, según los casos, fueron básicas en la alimentación de casi todas las culturas. Y lo siguen siendo porque, aunque en algunos periodos históricos se nos hayan olvidado, las legumbres siguen jugando un importante papel nutricional, a veces de formas muy diferentes a las originales, o quizás no tanto, porque a los granos germinados, que hoy están presentes en nuestras ensaladas, seguro que tampoco se les hizo ascos en las dietas de las culturas primitivas.

Otra cosa que se descubrió pronto fue que las legumbres, tras ingerirlas, dejaban plenamente satisfecho, quitaban el hambre, o sea que tenían lo que hoy llamamos poder saciante, y que, por si fuera poco, los que se alimentaban con ellas se desarrollaban bien y estaban bien nutridos, porque su contenido en proteínas es suficientemente alto y, si se combinan con cereales, están cubiertas todas las necesidades en aminoácidos esenciales, aunque esto ni siquiera lo de las proteínas lo sabían, pero eran suficientemente perspicaces como para observar que eran beneficiosas para calmar el hambre, para nutrirse e incluso para disfrutar de los platos que con ellas se podían hacer.

El número de leguminosas descritas está muy próximo a 20.000, porque sus diversas variedades han permitido que las haya adaptadas a las condiciones ecológicas más diversas, por lo que están presentes en todos los continentes, en los diferentes climas, incluso en los más extremos, porque pueden encontrarse en los trópicos, en las zonas templadas y en las frías, a nivel del mar y a alturas considerables, casi inaccesibles, como lo demuestra la catalogación de especies hasta ahora desconocidas que han sido descritas por recientes expediciones a los Andes, en zonas áridas y en otras casi acuáticas.

A pesar de lo anterior es muy pequeño el número de especies que se utilizan en la alimentación humana actual. Además, la tendencia es a disminuir, porque muchas que fueron utilizadas hasta no hace muchos años, como las almortas o las vezas, hoy han sido sustituidas por las cuatro legumbres básicas, que son lentejas, garbanzos, alubias y soja, aunque no son las únicas que siguen consumiéndose ya que, por ejemplo, las habas y los guisantes tienen importancia en nuestra alimentación, sobre todo como hortalizas, en verde.

## Origen de las legumbres

Las variadas áreas de producción en las que prosperan las legumbres hacen que su presencia se haya constatado en todas las civilizaciones antiguas, pero la información sobre su utilización es variable en función de las fuentes, sobre todo escritas, que han llegado a conocerse. Por eso tenemos mucha más información de la utilización prehistórica de los garbanzos, por ejemplo, que de las alubias.

En los inicios de la agricultura de las diferentes regiones hay una constante asociación de cultivos de cereales y leguminosas, tanto que los primeros datos de que se dispone, que proceden del Cercano Oriente, hablan de la recolección de trigo, cebada, lentejas y guisantes como cosecha preferencial para poder subsistir posteriormente a los graves momentos de penuria de alimentos. Hay restos fósiles de estas cuatro semillas que se estima que son de hace diez mil años, que en algunos casos aparecen mezcladas, aunque con predominio de unas u otras, en función de las características climáticas y edafológicas de los lugares de procedencia.

Tras la primera etapa de búsqueda y recolección de especies comienzan los cultivos específicos. Parece que las especies más valoradas fueron los cereales y la presencia, entre ellos, de leguminosas era frecuentemente considerada como malas hierbas. No se debió tardar mucho en apreciar que las producciones de cereales eran mayores cuando se producían en compañía de leguminosas, que tienen la particularidad de (por la simbiosis con los *rizobium*) aportar nitrógeno, que con frecuencia era el elemento limitante para el desarrollo de las cosechas, especialmente de las primitivas, y se volvió otra vez a la siembra conjunta, pero sobre todo a la alternada, práctica que se ha venido haciendo en España y que todavía se hace, aunque el empleo generalizado de abonos ha hecho que pierda interés.

La facilidad de almacenamiento y su prolongada conservación se dan en todas las regiones y por eso proceden de la misma época, más o menos, los diferentes yacimientos arqueológicos encontrados en los poblados lacustres del norte de Europa, en diferentes áreas cálidas próximas al trópico, en las cercanías de la costa o en terrenos del interior, incluso en los elevados sobre el nivel del mar, en los que las leguminosas son componentes constantes en los hallazgos, con la particularidad de que en algunos casos, tras proceder a su siembra, se ha manifestado que todavía algunos ejemplares son capaces de germinar. En las montañas de Kurdistán, en las excavaciones de Jarno, se han encontrado legumbres que se estima que datan de unos 7.000 años antes de Cristo, y en Halicar, en Turquía, en los granos de guisantes y lentejas se ha determinado, por el método del carbono radiactivo, que se recolectaron hace aproximadamente 5.500 años.

Hace 8.000 años los cultivos de las cuatro especies mencionadas ya estaban perfectamente separados y se empieza a tener constancia de que por entonces los egipcios ya utilizaban los garbanzos. Hasta el cuarto milenio antes de Cristo no se tiene en cuenta el cultivo de las habas, lo que también parece que comienza en Egipto. También en América hace unos 6.000 años que, según las investigaciones, se empezaron a cultivar las alubias, precediendo en casi mil años al cultivo regular del maíz, que todavía en algunas regiones del norte de México, y en Asturias en el caso de las fabes de enrame, siguen siendo objeto de cultivo conjunto.

## El Nilo en la producción de lentejas

Es difícil determinar el lugar en el que se inician los cultivos de cereales y leguminosas, que seguramente se produjeron de forma simultánea en las sociedades primitivas evolucionadas, en las que además de la agricultura progresaron la alfarería, la fabricación de herramientas, como las hoces, las piedras de moler o la cestería, pero es seguro que en Egipto, en el valle del Nilo, estas actividades se desarrollaron ya durante el Neolítico, por una civilización precursora de la faraónica, en la que el uso de las leguminosas en la alimentación fue sistemático, aprovechando anualmente las crecidas del río que abonan las tierras. Este hecho se le atribuyó al dios Osiris y, en consecuencia, pronto se le consideró el padre de la agricultura, que se generalizó con una anticipación a la europea de unos veinte o veinticinco siglos, si tomamos como indicadores de desarrollo la utilización del arado o la fabricación de pan.

La lenteja fue la legumbre más apreciada y su cocción facilitó su consumo, de tal forma que con ella se hacían diferentes preparaciones, que unas veces las dejaban sueltas y otras se hacía con ellas una especie de pasta, a la que se conformaba como unos pasteles que constituían, además de un alimento, ofrendas funerarias que se han encontrado en algunas tumbas, en concreto en Drah Abou 'l Neggah. El cultivo de esta legumbre se generalizó y en tiempos de Ramsés III, unos 1.200 años antes de Cristo, como lo demuestra un fresco en el que un sirviente vigila la cocción de la legumbre, fue alimento principal, hasta el punto de que se fundó una ciudad con el nombre de Fakusa que tiene su origen en la producción de lentejas, a las que se les denominaba *fakos*, que al parecer eran de muy buena calidad.

Está claro que los egipcios se decantaron en su elección por las lentejas, pero hay indicios de que las clases más bajas comían garbanzos (a los que se conocía como *arshá*) porque se han encontrado restos en la necrópolis de Hawara, en las tumbas de personajes modestos. También hay noticias del cultivo de otras leguminosas, aunque su identificación es confusa por la diversidad de nombres, pero que parece que corresponden a habas, almortas y veza.

Apreciaban la diferencia entre los diferentes alimentos en función de la zona de producción, en la que la influencia de los suelos, del clima y de la pericia de los agricultores se dejaba notar en la calidad. Según relata Virgilio, las lentejas de Pelusa eran excepcionales, pero había que seguir unas normas en cuanto a los cuidados y sobre todo en lo que se refiere al momento correcto de la siembra, que debe ser anterior "a la mitad de las escarchas". También abunda Marcial en la calidad de esta le-



### Insecticida GEIGY 33

Valls. [1940]. Papel litografiado. 87,5 x 64,5 cm.

y al disponerse para su comida de noche, comienza la cena con la sopa de lentejas aderezadas con cebollas, ajos o puerros y acompañada de un buen pan de cebada o trigo...". Lo que demuestra que la valoración de esta legumbre era muy importante no solo por su valor nutricional, sino porque también se apreciaba su interés gastronómico.

La lenteja también tenía otros usos porque por entonces, aproximadamente 300 años a.C., se hizo un acta que refiere que un navío transportó desde Egipto a Roma el obelisco hecho en honor del emperador Calígula, que hoy se encuentra en la plaza de San Pedro, en el Vaticano. Para asegurar la estabilidad, le pusieron sacos de lentejas como lastre, unos 120.000 *modius*, que equivalen a unas 840 toneladas.

Cuando se produjo el destierro de las tribus de Jerusalén a Caldea, no fueron muy bien recibidas por los habitantes autóctonos. Para paliar los efectos del asedio que se produjo y de la dificultad de compartir alimentos, Dios les comunicó en sueños las medidas que debían tomar para sobrevivir y una de ellas, según cita textual del *Libro de Ezequiel*, fue: "Toma también trigo, cebada, habas, lentejas, mijo y avena y ponlo todo en una sola vasija y haz de ello el alimento por todo el número de días que permanecerás tumbado sobre tu costado". Quizás para evitar problemas, y ante el principio de que a falta de pan buenas son tortas, una de las sentencias del libro de *Proverbios* de Salomón declara que "mejor es la comida de legumbres donde hay amor, que de buey engordado donde hay odio".

El consumo de lentejas en Grecia fue generalizado durante mucho tiempo, pero cuando el nivel económico era alto se tendía a sustituirlas por otros alimentos considerados más nobles. Síbaris fue referencia obligada de la ostentación culinaria y a veces de excentricidades que hicieron que las críticas se produjesen con cierta frecuencia. Una de ellas fue la de Aristófanes, que al referirse a uno de los personajes de sus obras le describe diciendo que "ya no le gustan las lentejas", resumiendo con esta frase que su ascenso económico y social había sido muy rápido y había renunciado a lo que hasta entonces había sido habitual. Pero también es cierto que uno de los siete griegos cocineros famosos, concretamente Euthyno, proclamaba que su plato favorito seguía siendo un guisado de lentejas, del que adjuntaba la receta y aseguraba que no tenía nada que envidiar a otras exquisiteces.

Llegaron a Roma las lentejas y se posicionaron en las mesas más selectas, por lo que Apicio se atrevió a recomendarlas

gumbre de Pelusa, que asegura que sus sopas además de ser muy buenas "son más baratas que el hervido de cebada, pero más caras que el de habas".

En la *Biblia* hay diversas citas de las legumbres en la dieta de los judíos. La más conocida es la que refiere el libro del *Génesis*, en la que se cuenta la historia de la venta de la primogenitura de Esaú por un plato de lentejas, pero también se relata un hecho al que los veganos hacen frecuente referencia, según el cual el rey de Babilonia, que era Nabucodonosor II, ordenó que se criasen en su palacio algunos cautivos hijos de israelitas, entre ellos el que luego sería el profeta Daniel. Con objeto de atraerlos a su causa les proporcionó una dieta de muy alto nivel alimentario, según los criterios de la época, pero Daniel, Misael, Azarías y Ananías la rechazaron, para no contaminarse con la comida pagana, porque les pareció que tan selectos productos terminarían por envilecerles, por lo que comieron exclusivamente lentejas, sin ningún componente cárnico en el guiso, y solo bebieron agua. Las Sagradas Escrituras relatan el episodio así: "Prueba, ahora, con tus siervos diez días, y dennos de las legumbres a comer, y agua a beber. Parezcan luego delante de ti nuestros rostros, y los rostros de los muchachos que comen de la ración de la comida del rey, y según qué vieres, harás con tus siervos. Consintió, pues, con ellos en esto, y probó con ellos diez días. Y al cabo de los diez días pareció el rostro de ellos mejor y más gordo de carne que los otros muchachos que comían de la ración de la comida del rey".

Zenón fue un experto y rico agricultor, seguidor de las dietas sanas, que manifestó que al "recogerse en su casa

y a ofrecer diferentes recetas, con tallos de cardo, con castañas o con puerros. Merecieron la atención de los sabios más prestigiados, que en sus respectivas ramas de la ciencia dieron consejos para conservarlas, como es el caso de Catón sobre su cultivo y recolección o de Columela, que enunció las reglas que deben seguirse para evitar que el gorgojo ataque y merme gravemente las cosechas.

El consumo en Europa, sobre todo en los países mediterráneos, se extendió ampliamente, aunque no faltaron los destructores, como el doctor Luis de Lobera, que fue médico de Carlos I, que advertía a quien comiese lentejas “que está apto a ser cuaternario y está apto a ser leproso”, y además, por si fuese poco, aseguraba que la ingesta le convertiría en melancólico. A pesar de las palabras del ilustre médico hubo muchas otras opiniones favorables, que alabaron sus propiedades preventivas y curativas de diversas enfermedades y sobre todo se hicieron referencias a su eficacia en el tratamiento de la anemia, que se debe a su composición en hierro como después se demostró. Algunos autores aludieron también a sus efectos afrodisiacos, que fuentes científicas actuales lo han relacionado con su composición en zinc.

La gastronomía española es rica en platos de lentejas. Son famosas las “viudas” o vegetarianas, aunque es frecuente su consumo con productos nobles de la matanza del cerdo, pero también con los más humildes, como cuando se guisan con oreja o con pestorejo, o con caza, sobre todo con perdiz, y recientemente se han puesto de moda, y con éxito, guisadas con gambas al ajillo. La cocina francesa las prefiere en ensalada o en puré y en Italia, en donde su consumo es bajo, son sin embargo plato obligatorio de la cena de despedida del año, en *il cenone*, porque dice la tradición que cuantas más se coman en el momento en el que un año se une con el siguiente, más dinero se va a tener. Finalmente recordar que las lentejas de Mona Jiménez fueron el menú que durante una temporada, en la década de los setenta del pasado siglo, sirvió para que políticos españoles de ideologías muy diferentes se sentaran a una misma mesa y contribuyesen a facilitar la Transición.

## Los garbanzos en Roma

El origen del cultivo del garbanzo no está claro porque Grecia, Turquía y Siria se disputan el honor de ser su patria. Lo que sí está claro es que procede del Mediterráneo Oriental y que desde allí se extendió pronto en todas las direcciones. Pasó a Persia, al Asia Central y desde allí a la India, por Occidente se extendió por todos los países ribereños, por el sur llegó a Egipto y a otros territorios del sur africano, en donde coincidió con variedades salvajes de gran antigüedad, que hacen que Abisinia también reivindique ser la cuna de la legumbre, y por el norte pasó a la Europa septentrional y a la nórdica.

En la Edad de Bronce, los garbanzos eran conocidos en Italia y Grecia. En la Grecia clásica, los *erbinthos*, que así se denominaba a esta legumbre, se comían cocidos en olla como plato fuerte, pero también tostados o crudos, todavía en verde, como entrante o aperitivo.

Su consumo estuvo muy difundido en Roma, porque las clases sociales bajas lo comían con asiduidad y ocasionalmente fue apreciado por los más ricos, aunque es cierto que en este caso estuvo muy influido su consumo por las modas culinarias. Generalmente se consumían cocidos, pero también tostados, a veces introduciéndolos con piedras calentadas en sacos de cuero, asemejándose a los torrados manchegos, que se tostaban con cal, o fritos como los actuales kikos, hechos con maíz. Al consumo popular se unió también la buena consideración que tenía en las clases sociales altas, como lo demuestra el hecho de que Apicio en su obra *De re coquinaria* incluya dos recetas de garbanzos, en ambos casos acompañados de *garum*, una salsa cara, lo que indica que estaba presente en las mesas de los ricos.

En Roma eran comunes los apellidos relacionados con algún vegetal: los Léntulos (de lentejas), los Fabios (de habas) y los Ciceroni (garbanzos), que debían el apelativo a una verruga, de carácter hereditario, que tenían en la nariz. Lo que comenzó siendo un mote terminó siendo apellido de una ilustre familia y uno de los vástagos, Marco Tulio Cicerón, fue muy valorado como escritor, filósofo y orador. Su popularidad le impulsó a dedicarse a la política, en donde obtuvo grandes éxitos pero también algunos fracasos, porque aunque en algunos momentos fue favorable a César, lo más frecuente es que se implicase en conjuras y conspiraciones, que casi siempre salían mal. El asesinato de César le pilló desprevenido, y dudó de a qué lado colocarse y, como no estuvo muy acertado, el resultado fue su enemistad con Marco Antonio, que hizo que los jueces, que también entonces eran “independientes”, ordenaran su asesinato.

Son muchas las razones que ayudaron a la difusión de los garbanzos y muchos los autores que se refirieron a sus cualidades, entre otros Carlomagno y san Alberto Magno, que encontraron en esta legumbre un importante alimento para combatir el hambre que estaba generalizada en Europa. Nicholas Culpeper estimó su valor nutricional y la circunstancia de que produzcan menos “viento” que otras legumbres. También se han valorado como sustituto del café y como tal tuvieron una fuerte demanda en Alemania tras la Primera Guerra Mundial y en España durante nuestros años del hambre. También se atribuyeron a los garbanzos propiedades curiosas, como la que refiere Plinio en su *Historia natural*, que asegura que son un remedio muy eficaz para que desaparezcan las verrugas, para lo que recomendaba poner dentro de una bolsa tantos garbanzos como verrugas tuviera el individuo en cuestión y una vez depositadas cerrarla bien y echarla por encima del hombro izquierdo,

porque si se echaban por el derecho se perdía la eficacia del remedio. También se les atribuyeron poderes afrodisíacos, porque en el siglo XV se pensaba que su consumo era causante de priapismo. Esta leyenda nació en Europa y se extendió a los países árabes, en los que se transmitía una receta de garbanzos cocidos con cebollas muy finamente cortadas y miel, que se debía tomar cuando finalizaban los calores estivales para proporcionar al hombre la necesaria potencia sexual durante todo el invierno. Con el mismo fin se recomendaba el consumo de garbanzos cocidos en leche de camella y aderezada la mezcla con miel, porque a estos tres alimentos se les sigue atribuyendo, en el mundo árabe, algunas virtudes genésicas.

A España los trajeron los cartagineses y, según parece, fue el general Asdrúbal el que los difundió porque no toleraba que, en tiempos de paz, el ocio cundiese entre sus tropas por los muchos peligros que acarrea, lo que hacía que los soldados se dedicasen a cultivos variados y entre ellos los garbanzos, que exigen mucha mano de obra durante la recolección. En las proximidades de Cartagena surgió un núcleo rural conocido como El Garbanzal y muy cerca otra población, que tenía como principal actividad la minería y recibió el nombre de La Herrería. Como casi siempre sucede, los vecinos de los dos pueblos limítrofes tenían frecuentes enfrentamientos, que corrigió muchos años después el general Prim, haciendo un único municipio que se llamó, y se llama, La Unión.

Se extendió el cultivo por toda España y se convirtió en un alimento fundamental como protagonista del cocido, en sus diferentes versiones porque en cada región, en cada pueblo y casi en cada casa se hacía con receta propia. La significación de este plato es muy interesante. Está presente en todas las cocinas hispanas, porque primero la adefina, de origen judío y con muy pocas variaciones adoptada por las culturas árabe y cristiana, fue antecedente de la "olla podrida" y de los muchísimos pucheros, ollas, calderos, marmitas y escudillas que siempre tenían como elemento común los garbanzos, a los que en unos casos acompañaban las carnes y chacinas de cerdo, en otros las de cordero, en otras muchas lo que hubiera y en todos los casos, sobre todo en los días de fiestas, las carnes de aves.

Su consumo se hizo muy frecuente, casi diario, porque era el alimento barato del que podía disponer todo el mundo. Luego se marcaban las diferencias en la mesa, con la disponibilidad de ingredientes que acompañan a la legumbre, según las posibilidades económicas de cada hogar. Cuando los descubrimientos en alimentación identificaron los principios inmediatos, las vitaminas y los minerales, se combatió la monotonía alimentaria, y a la pasta en Italia, a las patatas en Alemania y a los garbanzos en España les salieron detractores, que recomendaban una dieta proteica y grasa, similar a la de los ingleses o a la de los americanos, es decir todo lo contrario a lo que opinan los nutriólogos en la actualidad, que juzgan con sus loas a la dieta mediterránea que propugna el consumo de carbohidratos, y como vehículo a las legumbres como aporte fundamental a la ingesta calórica.

Benito Pérez Galdós, apodado *El garbancero*, en un histórico discurso anunció en palabras textuales: "... y ahora os voy a probar que la culpa de todos nuestros males está en el cocido". No probó nada, ni tampoco consiguió un sustitutivo capaz de acabar con el hambre, bastante identificada con la sociedad en la que le tocó vivir, y ni mucho menos acabó con el cocido, que en los años de penuria se hizo todavía más indispensable. Pasó el tiempo y España se hizo rica e insensible a las virtudes del cocido y de los garbanzos, que hacía poco tiempo había ensalzado Pepe Blanco en la letra de la canción "Cocidito madrileño". El cocido dejó de ser comida diaria, el precio de los garbanzos disminuyó, paralelamente a la demanda. De consumo diario pasó a ser un recurso de un plato festivo, de lujo, con la presencia de muy variadas carnes y chacinas, que una sociedad transformada ya no necesitaba para renovar energías. En familia o con los amigos, completo, con todas sus calorías, sus hidratos de carbono, sus grasas y sus proteínas, se convirtió en una comida excepcional, porque además del coste exige tiempo, del que hay que disponer primero para prepararlo y después para poder disfrutar con su ingestión en la obligada sobremesa, que es casi perfecta cuando una partida de mus o de dominó es el broche que cierra la tarde.

## Habas y otras legumbres que fueron de gran consumo

No tuvieron buena imagen las habas entre los egipcios, que las consideraron impuras y por tanto alimento despreciable, hasta el punto que los sacerdotes tenían prohibido su consumo y comerlas equivalía a pertenecer a las clases más bajas.

Tampoco tuvieron ningún aprecio entre los griegos, que las ligaron en leyendas variadas a un origen misterioso y un símbolo ligado a la muerte, porque sus flores blancas con manchas negras y la manera en las que estas están dispuestas, representa a la letra *tau*, que es la inicial de Tánatos (muerte). Otra leyenda cuenta que los espíritus de los difuntos volvían al mundo, desde ultratumba, a través de las plantas de habas y se difundían por las plantaciones. Algunos creyeron que la función de las ánimas era proteger los campos sembrados con ellas, pero otros estaban seguros que, aunque por el día volvían a los campos, por las noches se dedicaban a hacer fechorías a los enemigos que habían dejado en la tierra.

La leyenda llegó a Roma y Pitágoras, que además de enunciar teoremas tenía fama de maniático, explicó a los miembros de su escuela filosófica que las habas eran fatales, recurriendo al relato de que su consumo dio testimonio de que en la barca de Caronte, que era el encargado de transportar las almas de los muertos, había hecho un desafortunado viaje. Para desvirtuar

el relato se contó que cuando volvió a la tierra, para hacer creíble la aventura en el inframundo, se encerró en un sótano durante varios días, sin luz ni alimentación, y cuando reapareció estaba tan débil y demacrado que sus alumnos y seguidores se creyeron a pies juntillas su periplo. Nieves Concostrina en *Polvo eres* asegura que su odio a las habas era porque, por su forma, le recordaban a las partes íntimas femeninas y porque estaba convencido de que comer habas era como comerse a tu padre. El odio de Pitágoras a las habas era tal que una vez que huía de los enemigos que le perseguían llegó a un campo de habas y prefirió la muerte a poner los pies en tan maldita plantación, en la que sin duda estaban presentes las almas de los difuntos que también podrían causarle males irreparables. Pero la realidad es que, a pesar de los esfuerzos del sabio, poco a poco las habas fueron haciéndose sitio en las mesas romanas y su cultivo empezó a ser rentable, tanto es así que la *gens Fabia* (cultivadores de habas) se convirtió en una de las familias más ricas y poderosas de Roma en el siglo V antes de Cristo, y entre los nombres que surgieron haciendo referencia a esta legumbre están Fabián, Fabio y Fabiola.

Su consumo fue creciendo por los escasos cuidados que necesita la planta, los beneficios que ocasiona en el suelo, que hoy se sabe que se deben a la fijación de nitrógeno, pero que entonces se achacaban a la emisión de influjos positivos que recibía el siguiente cultivo, y sobre todo porque las cosechas pueden ser generosas en los climas mediterráneos, en los que los alimentos nunca han sobrado. Todo ello contribuyó a que poco a poco se fuese consolidando su producción, para ser consumidas en verde, como hortaliza; cocidas, una vez secas; con o sin algún complemento cárnico o molidas, para hacer pan con su harina.



#### Fabada CAMPANAL

Gijón. ASTURIAS. J. Sánchez Merino. [1936-1939]. Papel tela con grabado. 44 x 63,5 cm.

La fama de las habas siempre estuvo empañada por la circunstancia de que en algunas personas su ingesta ocasiona una anemia, con crisis hemolíticas graves. La causa se descubrió muchos años después, cuando se identificaron dos componentes de la legumbre que son la vicina y la convicina, que cuando no son metabolizadas por la enzima glucosa-6-fosfato deshidrogenasa, que algunas personas no pueden producir, actúan como potentes oxidantes y se produce destrucción de eritrocitos. Siempre extrañó que la enfermedad la padeciesen casi siempre los hombres y muy pocas veces las mujeres, hasta que se descubrió que el gen que codifica esta enzima está en el cromosoma X y, como las hembras tienen dos cromosomas X y los machos uno X y uno Y, las posibilidades de padecer la enfermedad son superiores.

Las habas son estupendas cuando no se tiene fabismo, que es como se llama la enfermedad citada. Una preparación tradicional son los “michirones” (habas secas) murcianos, acompañados de chacinas, pero aunque esta forma de consumirlas es ya muy poco frecuente, están tomando cada vez más fama las habitas frescas, tiernas, pequeñas y recién recolectadas, que acompañadas con dos huevos fritos y unas lonchas de jamón ibérico, pasadas por la sartén, constituyen un delicioso plato, que condensa las virtudes que puede buscar el más exigente de los gastrónomos.

Otra leguminosa que puede causar problemas de salud es la almorta, el peligro no es por deficiencia fisiológica, ni por hipersensibilidad a algún componente. La razón está en la ingesta excesiva, por lo que su aparición está ligada a territorios en los que la escasez de alimentos es debida casi siempre a condiciones climáticas o edafológicas extremas, en las que el *Lathyrus sativus*, que es el nombre científico de la almorta o guija, es capaz de crecer y por eso su prevalencia es importante en algunas zonas de la India, en Etiopía y en determinadas regiones de Latinoamérica. Ha habido épocas en las que también se han sentido sus efectos en la cuenca mediterránea, casi siempre por razones económicas, porque su precio en el mercado es bajo y en España, en concreto, tuvo importancia en los años del hambre, en la posguerra. La toxicidad se manifiesta cuando el consumo de almortas es elevado, lo que supone que la disponibilidad de otros alimentos es limitada. En estas circunstancias un aminoácido, próximo en su composición al ácido glutámico, deja sentir sus efectos, causando importantes lesiones en el aparato locomotor que se manifiestan por paraplejía, temblores y deformaciones en la columna vertebral. La incidencia considerable hizo que en 1944 se prohibiese en España su utilización en la alimentación humana y, como esta prohibición sigue estando en vigor, solo puede comercializarse con destino a alimentación animal.

A pesar de la prohibición se sigue consumiendo, sobre todo en Castilla-La Mancha, pero como ya no constituye la base alimentaria de nadie, el diagnóstico de latirismo en España es inexistente. El plato, prácticamente el único, que se hace con la harina de esta legumbre son “las gachas”, de las que existen muchas recetas, pero en esencia todas se hacen en sartén, preferiblemente en campo abierto y a ser posible sobre hoguera de sarmientos. Se pone aceite de oliva, mejor virgen, una cabeza de ajos, pimiento choricero seco y agua, cuando la mezcla está bien caliente se añaden unas cucharadas de harina de almortas que enseguida se espesan y entonces se añaden torreznos, chorizo, tocino o cualquier otra chacina de la matanza del cerdo. Se deja reposar el tiempo necesario para no quemarse, y enseguida se comienza a probar el plato por el sistema de “cucharada y paso atrás”. Enseguida se inician los comentarios sobre lo bueno que está, lo bien que le van los torreznos y lo bien que entra en las frías mañanas invernales, sobre todo cuando constituyen el almuerzo previo a una cacería.

Nota importante: como están prohibidas no deben comerse, pero si se anima a ser un transgresor, va a poder disfrutar de un plato sorprendente.

## La judía que llegó de América

Se han consumido otras legumbres secas, algunas hasta hace poco tiempo, como las algarrobas, los guisantes secos o la veza. Algunas se siguen consumiendo como aperitivo, como es el caso de los altramuces, otras son de consumo frecuente en algunas regiones como la soja, o la jícama en México y muchas zonas de África, porque crece muy bien en el trópico y subtropico. De la jícama se consume toda la planta, porque los tubérculos radicales son muy sabrosos, los tallos, que miden unos cinco metros, son una interesante hortaliza y las semillas secas tienen casi el doble valor nutricional que las semillas de soja y de otras legumbres.

En el área mediterránea se cultivaron y tuvieron una cierta importancia unas alubias del género *Vigna*, que todavía hoy se cultivan en algunas regiones, como en Extremadura, pero es con el descubrimiento de América cuando las alubias llegan a Europa y se difunden a través de España.

La alubia que hoy consumimos vino de América, de las regiones subtropicales de América del Sur sobre todo, aunque algunas de las variedades pueden proceder de América Central. Se han encontrado semillas en excavaciones aztecas e incas que se han fechado en 8.000 años antes de Cristo, según pruebas realizadas con carbono radiactivo, y se tiene la certeza de que en el séptimo milenio antes de Cristo se cultivaba regularmente en los alrededores de lo que hoy es la frontera de México y Guatemala. En las excavaciones de Michoacán de Ocampo en México y en la Cueva del Guitarrero en Perú se han encontrado semillas de diferentes colores, tamaños y formas lo que, además de demostrar la biodiversidad de la especie, también parece señalar que había ancestral intercambio comercial entre diferentes culturas.

Los colonizadores las apreciaron pronto y, según testimonio del padre José de Acosta, se cultivaban regularmente y las utilizaban “como los españoles hacen con las habas, las lentejas y los garbanzos”. Enseguida las enviaron a diferentes lugares peninsulares y a las Islas Canarias, en donde se adaptaron muy bien, con bastante anterioridad a su difusión por diversos países europeos.



Garcilaso de la Vega en *Los comentarios reales*, publicados en 1609, describe tres tipos de habichuelas, a las que llama así “porque parecen habas, salvo que son más pequeñas y que se llaman *purutu*”, y Gonzalo Fernández de Oviedo en *Historia general y natural de las Indias* asegura que en la provincia de Nagrando (actualmente Nicaragua) ha visto “coger a centenares las anegas de estos *fesoles*”. El mismo autor comenta su variabilidad porque “además de los comunes hay otros de simiente amarilla y otros pintados de pecas”.

Cuando llegaron a España se adaptaron inmediatamente a la cocina, amparadas por los comentarios de los científicos, que aseguraron que su valor era grande como fuente de nutrientes, pero durante muchos años estuvieron por detrás de los garbanzos en la valoración popular, hasta que en las regiones menos áridas, con una cierta pluviometría, a partir del siglo XVII empezaron a cultivarse las alubias y a formar parte de la gastronomía popular. Se cultivaron habichuelas en Andalucía, fesols en Valencia, mongetes en Cataluña, caparrones en la ribera del Ebro, alubias en Galicia y fabes en Asturias, y así surgieron los peroles andaluces, las cazuelas murcianas, las olletas valencianas, las escudellas catalanas, los potes gallegos y las fabadas asturianas, porque aunque la tradición dice que don Pelayo derrotó a los moros que querían invadir Asturias tras invitar a sus huéspedes a una fabada, la realidad es que por entonces la fabada no existía, tal como la concebimos hoy, si acaso la fabada de Covadonga se hizo con habas, que en bable también se llaman fabes, aunque en cualquiera de los casos el guiso fue suficientemente contundente como para que los invasores comprendieran que era mejor quedarse un poco más al sur de Asturias que seguir adelante frente a los habitantes de aquel territorio.

## La soja, legumbre con futuro

No hace mucho que llegó a Occidente y todavía hace menos que llegó a España, porque en realidad las primeras importaciones se hicieron para alimentación de aves y cerdos, con el auge de la industria de piensos compuestos, una vez iniciada la segunda mitad del siglo pasado.

Hace más de tres milenios, un emperador chino que se llamaba Sheng-Nung fue el promotor de este cultivo, que hasta entonces se había hecho solo en el norte del país, en pequeñas explotaciones familiares. El emperador intuyó el valor nutricional de esta leguminosa, difundió su cultivo y dedicó casi toda su vida a estudiar y a enunciar las propiedades medicinales y nutricionales de esta semilla. Recopiló tantas observaciones y se asesoró de tantos sabios que escribió, con alguna que otra ayuda, un libro titulado *Materia médica* y a partir de ese momento la soja, junto con el arroz, el trigo, la cebada y el mijo, formaron el grupo de las cinco semillas sagradas. Los monjes budistas la llevaron a Japón en el siglo VII, en donde se convirtió en un cultivo frecuente. Aunque su comercio siguió durante mucho tiempo restringido a Oriente, fue creciendo poco a poco al mismo tiempo que se generalizaba el transporte marino con destino de las mercancías a los puertos occidentales.

La primera referencia europea que se tiene de la soja es del siglo XVII, cuando los misioneros introdujeron las primeras habas para su cultivo sin encontrar demasiados adictos al producto. Con fines comerciales la trajeron marineros portugueses y holandeses, pero aunque su cultivo es relativamente sencillo y es resistente a plagas, la rentabilidad está muy ligada a que se disponga de grandes extensiones, que en Europa no son frecuentes, y donde hay latifundios es la sequía el factor limitante.

En la actualidad se cultiva sobre todo en Estados Unidos de América, en donde se cosecha más de la mitad de la producción mundial, en Brasil, en diversos países asiáticos y en los africanos de la costa atlántica.

La semilla de soja es muy rica en grasa, por lo que su cultivo se inició en Estados Unidos para obtener el aceite, pero pronto se descubrió que su contenido en proteína hacía que su harina fuese muy útil en la alimentación de los animales, sobre todo en los sometidos a explotación intensiva. Más recientemente se ha producido su utilización en la alimentación humana, primero en la norteamericana y en la actualidad empieza a generalizarse en toda la occidental.

Su utilización es muy variada porque se puede comer cocida, como cualquier otra legumbre, pero también germinada, en ensaladas y guarniciones y sobre todo en harina, con la que se elaboran panes, bizcochos y pasteles dulces o salados, con variadas presentaciones en los distintos países asiáticos, en la elaboración de tofu, un sucedáneo de queso, en la fabricación de una falsa leche sustitutiva de la de vaca, de consumo creciente porque al no tener lactosa pueden consumirla las personas que padecen intolerancia a este azúcar. *Miso*, *tempeh*, *okara* y proteína texturizada, a la que se conoce como carne vegetal, como componente de embutidos, sopas de sobre, etc., son otras utilizaciones y cada vez tiene más importancia la elaboración de salsas, en sus versiones orientales *Dan jiang you* y *Non diang you*, a las que hay que añadir las modernas preparaciones occidentales más espesas y saladas.

La cocina de fusión, los regímenes basados en dietas orientales y sobre todo los vegetarianos han acogido a la soja como un producto estrella y su consumo es creciente, por sus propiedades nutricionales, por las curativas y preventivas de enfermedades, algunas contrastadas y otras supuestas, como las que aseguran que su composición es favorable a la mejor evolución fisiológica de la mujer.

## Las legumbres españolas

Durante muchos años, la producción de legumbres fue alta, suficiente para autoabastecernos y para poder enviar, en los años de buena cosecha, cantidades considerables a algunos países de la costa sur del Mediterráneo, pero en la actualidad somos claramente deficitarios en todas las legumbres.

Importamos lentejas de Canadá, de Estados Unidos y de Turquía, alubias de Argentina y China, garbanzos de México, de Estados Unidos y de otros países más, por no hacer excesivamente larga la lista de proveedores. Nuestro consumo fue muy alto, pero ha descendido de forma importante, aunque en los dos últimos años se aprecia un pequeño repunte y además acompañado de una cierta revalorización de nuestros platos típicos de legumbres, que son un importante pilar de nuestra gastronomía. Hay una circunstancia favorable en estos productos, que es la calidad que caracteriza a las producidas en España. Son bastantes las que tienen denominación de origen o distintivo de calidad diferenciada, que alcanzan precios generalmente superiores a las que importamos.

Entre los garbanzos destacan los de Fuentesauco, que es un ecotipo con particularidades exclusivas, porque desde tiempos de Felipe II una ordenanza prohibía introducir en la zona garbanzos de cualquier otra procedencia para preservar su calidad, como atestigua Quevedo, que en una carta a Sancho Sandoval dice que “son cosa famosa en todo el mundo, por lo que crecen cocidos, su grande ternura y no cogerse de su condición en otra parte”. En la Maragatería se produce un tipo de garbanzo que es el pico pardal, porque su forma recuerda al apéndice bucal del gorrión, con el que se elabora el típico cocido maragato, al que está muy ligado en el pasado y lo estará en el futuro porque este plato, que tiene su centro de elaboración en Castrillo de los Polvazares, tiene características especiales y muy creciente demanda. Del garbanzo de Escacena, que tiene denominación de origen, aseguran los de Huelva que es el mejor del mundo y con este convencimiento se está trabajando en la mejora de su calidad gastronómica, en su presentación y comercialización. El pedrosillano es el más pequeño de todos los garbanzos españoles, y uno de los más cultivados, porque además de en su región de origen, Salamanca, se cultiva en tierras de otras provincias, aunque se asegura que cuando se sacan de su entorno degeneran, y que cualquier garbanzo que se traiga de otras comarcas al cabo de unas cuantas generaciones termina siendo pedrosillano. El blanco lechoso, el chato, el castellano, el llamado que procede del cruce de chato y madrileño, y algunos otros que hacen referencia a su zona de producción, como los de Pirón, Brunete, etc., son una excelente legumbre, seleccionada cada vez mejor y que se aprecia por sus características diferenciales, especialmente por su sabor, terneza, levedad de su piel y por la facilidad de absorber los sabores y aromas de los ingredientes que en la cocción acompañan al garbanzo, que no podemos olvidar que está en el origen de muchos de los platos de cuchara característicos de las diferentes regiones españolas.

La palabra lenteja alude a la forma de lente biconvexa que tiene la legumbre conocida por este nombre. La demanda de calidad, cada vez mayor, ha hecho que se seleccionen las variedades y que las conocidas como lentejones, en las que lo más valorado era su tamaño, relativamente grande, vayan siendo sustituidas por variedades más finas, con menos pellejo, mejor sabor y cocción más rápida. La más famosa de las españolas es la de La Armuña, que pertenece a la variedad rubia castellana, en donde el ecotipo conocido como gigante de Gomecello es de calidad muy alta. La pardina de Tierra de Campos es muy suave, nada harinosa, poco granulosa y bastante mantecosa. La pardina, a la que con frecuencia se la conoce como francesa, es la variedad más importada, pero su producción se extiende entre los cultivadores más exigentes de las dos Castillas. La verdina es una variedad muy apreciada sobre todo para la elaboración de platos con productos de la matanza del cerdo. Lenteja del Puy, beluga, crimson y egipcia son variedades extranjeras, demandadas por su calidad, que se empiezan a cultivar en España.

Las judías son las legumbres que ofrecen más diversidad de formas, tamaños y colores. Una zona de producción significativa es El Barco de Ávila, en donde se cultivan muchas variedades, entre las que destacan la blanca riñón, de forma alargada, un poco curvada y de excelentes características organolépticas; la blanca redonda, a la que se denomina también y merecidamente “manteca”, por su suavidad y textura, y la suavísima negrita, que es muy buena en los invernales guisos con matanza. El judión del Barco, los habones de Sanabria y el judión de La Granja son de tamaño grande, cada vez más cotizados y mejor seleccionados, lo que mejora su calidad y sobre todo la seguridad de responder siempre a los parámetros buscados. Otra zona importante de producción es La Bañeza, en donde se produce la variedad plancheta, aplastada como su nombre indica y de gran suavidad. La blanca riñón menudo, la canela de León, la pinta, la manteca, la granjilla. La morada de Ibeas de Juarros es de las más sabrosas y de las que mejor se adaptan a las elaboraciones culinarias clásicas. La alubia de Saldaña, la de El Burgo de Osma, los caparrones de Belorado, los riojanos, la alubia de Anguiano, las gallegas de Carballo y la faba de Lourenzá. Las negras de Tolosa y la pinta alavesa tienen marca de calidad del Gobierno vasco y también son muy buenas las rojas de Guernica, excelentes con morcilla y berza, las catalanas del ganchet, buenísimas con perdiz estofada, y la tabella gris, la pinet mallorquina, el garrafó valenciano, la cuarentena de Tudela, la blanca larga de Granada, también conocida como de las vegas, la valenciana troncón, las madrileñas judías de las once, de rápida cochura, las blancas de Villavieja, la amarilla de Peón..., son otros ejemplos de la enorme biodiversidad.

He dejado para el final a las dos variedades asturianas, porque por su calidad merecen cerrar esta historia. Las fabes de enrame no se cultivaron hasta finales del siglo XIX o principios del XX, aunque a principios de este siglo Jovellanos describe unas fabes, que todavía estaban sin fijar en sus características y su utilización en ollas, potajes y pucheros era ocasional, como sustitutas de los garbanzos, que eran la legumbre de consumo generalizado por aquellas épocas. La prueba está en que Clarín, que describe minuciosamente las costumbres y los alimentos asturianos, no las nombra en *La Regenta* (1884). Ni a las fabes, ni a la fabada que nació con la aparición de la burguesía, de la clase media, porque los ricos despreciaban el plato y los más humildes, que no disponían de un trozo de huerta para cultivarlas, no tenían acceso a este plato. Tardó en generalizarse el consumo, pero hoy es el plato más significado de la cocina asturiana y una gran especialidad de la cocina española. El secreto de su auge está en la legumbre, porque es una judía buenísima, excelente para cocinarla de la manera tradicional, con compango de matanza, en la versión más recia del plato, pero también para acompañar a moluscos como las almejas, a crustáceos como el centollo, el bogavante o las nécoras y a algunas especialidades como el *foie*. Tiene indicación geográfica protegida y un excelente mercado que las cotiza a muy buen precio.

También en Asturias se producen las alubias verdinas, que para unos son originarias de Llanes, en donde se recolectaban los años en los que los fríos tempranos no las dejaban madurar, y para otros proceden de Francia, de donde las trajo en 1920 el hijo de los condes de Vega del Sella, pero independientemente de su origen hoy está fijada como una alubia pequeña, alargada, plana y de color verde pálido. Su suavidad hace necesario que se cocine con alimentos ligeros, casi siempre mariscos.

Hay bastantes legumbres para elegir e infinidad de posibilidades de combinarlas. En cualquiera de las formas es muy recomendable que estén presentes en nuestra dieta al menos tres veces por semana. Si lo hacemos así todos los españoles, se va a producir una importante aproximación a los consumos establecidos por la dieta mediterránea, que los tenemos un poco olvidados.