

LEGUMBRES

Los españoles consumimos unos 6,1 kilos de legumbres secas por persona y año, más del doble de la media europea. Dentro de la UE, tan sólo los griegos y los portugueses registran un consumo mayor.

Las legumbres han sido, junto a los cereales, la base de la alimentación del hombre mediterráneo durante muchos siglos. Eran fáciles de almacenar y podían conservarse durante largo tiempo; resultaban nutritivas y proporcionaban unas proteínas difíciles de obtener en tiempos de escasez.

La búsqueda de legumbres silvestres debió de ser una de las principales actividades de los pueblos nómadas del litoral del Mediterráneo, que pronto adquirieron la capacidad de cultivarlas. Se tienen referencias acerca del cultivo de lentejas, habas y guisantes en el antiguo Egipto. También parece que los hebreos eran muy aficionados a estas legumbres; sólo hay que recordar que Esau cedió su primogenitura a Jacob a cambio de un plato de lentejas, con lo que la historia del pueblo judío propiamente dicho comenzó por un potaje de legumbres. En cualquier caso, la Biblia considera que ésa fue una manera de malvender sus derechos.

En Grecia el garbanzo era un alimento común en tiempos de Homero y las habas se utilizaban para emitir el voto en el ágora. En los palacios minoicos de Creta se han encontrado enormes silos en los que aparecen restos de arvejas, lentejas, guisantes y garbanzos. Por su parte, las legiones romanas se alimentaban con una dieta a base de legumbres secas. Las habas se utilizaban en Roma, durante épocas de escasez de cereales. A partir de su molienda se obtenía harina, que servía para preparar gachas y una especie de pan toscó.

Los españoles siempre han incluido las legumbres en su dieta y, así, por ejemplo, puede leerse que don Quijote se alimentaba de la siguiente manera: "Una olla de algo más vaca que carnero, salpicón las más noches, duelos y quebrantos los sábados, lentejas los viernes, algún palomino de añadidura los domingos consumían las tres partes de su hacienda".



La conquista de América aportó una nueva legumbre a la dieta mediterránea. Se trata de las alubias (judías, habichuelas o frijoles), que fueron integradas con facilidad en este nuevo ámbito. Así, el refranero acabará sentenciando que "garbanzos y judías hacen buena compañía", aunque también señalará sus diferencias: "Dijo el garbanzo a la judía: si apostásemos a gustosos, no me ganarías. Y dijo la judía al garbanzo: pero a tierno, yo te gano".

El plato nacional español por antonomasia, conocido con los nombres de cocido, olla podrida, pote, caldo o puchero, lleva, casi por obligación, alguna legumbre entre sus componentes. Así lo describió Teófilo Gautier, a quien al parecer le gustaba mucho: "Un trozo de ternera, un trozo de cordero, un pollo, algunos trocitos de chorizo, condimentado con pimienta, pimiento y otras especias, lonchas de tocino y jamón y además toda una vehemente salsa de tomates y azafrán. La parte vegetal, llamada verdura, varía según las estaciones, pero las coles y los garbanzos, siempre sirven de fondo".

En cualquier caso, consumidas bien en verde, bien secas, las legumbres han sido un importante complemento para la alimentación equilibrada de muchas civilizaciones, y durante siglos han constituido una inestimable fuente de proteínas para las clases sociales más desfavorecidas, que rara vez alcanzaban el privilegio de comer carne. Posteriormente, al mejorar la distribución de la riqueza entre los distintos estratos de población, las proteínas de la ingesta fueron adquiriendo un mayor componente animal, a través de las carnes, la leche y los huevos.

Sin embargo, la utilización de las legumbres por el hombre viene muy condicionada por la posibilidad de cocción de las mismas, puesto que ésta es la mejor forma de aumentar su digestibilidad. Otra técnica de preparación, ya conocida por los romanos, consistía en tostar habas y garbanzos, a veces con un poco de yeso.

Muchas legumbres se destinan a la alimentación del ganado, debido a su elevado contenido proteico y energético.

EL GRANO DE LAS LEGUMBRES

Las legumbres pueden definirse como granos secos que se separan fácilmente de la vaina que los envuelve.

Los granos de las legumbres presentan características comunes (tienen todos ellos dos cotiledones, que les sirven de reserva amilácea para iniciar el crecimiento de la planta), pero presentan tamaños y formas diferentes. Así, las habas son ovales y comprimidas, las lentejas aplanadas, los garbanzos redondos y con una prominencia característica, y las alubias o judías secas suelen ser arriñonadas.

Al secarse las legumbres pierden gran cantidad de agua, quedando con un por-

LEGUMBRES

centaje reducido (del 10 al 15%) de humedad. Esta pérdida se recupera por remojo antes de su cocción, pues la costumbre habitual es dejar las legumbres una noche en agua para que inicien la germinación y se ablanden.

La composición química varía de unas a otras legumbres secas, pero suele ser del orden de 65% de productos almidonados, 20% de proteínas y 3% de grasas; el 12% restante corresponde a fibra, parcialmente hidrosoluble. A esta fibra, y a unos hidratos de carbono de bajo peso molecular (oligosacáridos), que están en la vaina, se atribuye el meteorismo o flatulencia que originan las legumbres, característica ésta que ha determinado una cierta retracción del consumo. Mediante cambios repetidos del agua de remojo puede eliminarse dicha connotación negativa de las legumbres.

IMPORTANCIA ECONÓMICA

Las producciones españolas de garbanzos y guisantes secos rondan actualmente las 70.000 toneladas anuales en cada uno de los casos, mientras que en una campaña media se recogen alrededor de 25.000 toneladas de alubias, menos de 20.000 toneladas de lentejas y unas 100.000 toneladas de habas secas. Atendiendo a las zonas productoras, puede decirse que los garbanzos se obtienen principalmente en Andalucía (31.000 toneladas), Castilla-La Mancha (16.000) y Extremadura (11.000); los guisantes secos en Castilla-La Mancha (26.000) y Castilla y León (25.000).

Por lo que hace referencia a las alubias, es esta última comunidad autónoma, con cerca de 11.000 toneladas, la principal productora, mientras que las lentejas se producen básicamente en Castilla-La Mancha (12.000 toneladas).

En la UE se producen anualmente unos 4 millones de toneladas de guisantes secos, 132.000 toneladas de alubias, 80.000 toneladas de garbanzos y alrededor de

31.000 toneladas de lentejas. Por su parte, las producciones mundiales de estas legumbres ascienden hasta los 19 millones de toneladas de alubias, los 12,6 millones de toneladas de guisantes secos, los 8,8 millones de toneladas de garbanzos y los 2,9 millones de toneladas de lentejas.

Las producciones españolas de legumbres son claramente deficitarias para cubrir la demanda interna, por lo que es necesario recurrir a las importaciones. Todos los años entran en nuestro país algo más de 50.000 toneladas de garbanzos que provienen principalmente de México y Turquía. Una cantidad similar de alubias de origen argentino, estadounidense o canadiense se comercializan también en nuestros mercados. En el caso de las lentejas, las importaciones llegan hasta las 48.000 toneladas y son Canadá y Estados Unidos nuestros principales proveedores.

CONSUMO EN ESPAÑA

Los españoles comemos unos 6,1 kilos de legumbres secas por persona y año. De esta cantidad, unos 2,3 kilos son de lentejas, 2 kilos de garbanzos y alrededor de 1,7 kilos de alubias. El consumo de legumbres envasadas es muy superior al de las que se comercializan a granel, pues representa el 87% en el caso de las lentejas, el 80% en el de los garbanzos y el 71% en el de las alubias.

El valor total del mercado de legumbres secas en nuestro país es ligeramente inferior a los 17.000 millones de pesetas y, tal como ocurre con el consumo, pierde importancia de año en año. Dentro de la UE tan sólo los griegos y los portugueses comen más legumbres secas que los españoles. Nuestros niveles son, en cualquier caso, más del doble de la media europea. Por lo que hace referencia a las alubias, los índices mundiales de consumo están situados en torno a los 2,7 kilos per cápita, claramente por encima de la media espa-

ñola. Es en América donde esos consumos son más importantes.

El consumo total de legumbres ascendió en España en 1998 a más de 241 millones de kilos. De esa cifra cerca de 197 millones de kilos (81,5% sobre el total) se consumieron en los hogares y más de 31 (13%) en los establecimientos de hostelería y restauración.

De la cantidad total, 83 millones de kilos lo fueron de garbanzos (66 millones de kilos se consumieron en los hogares y 12 en hostelería y restauración), otros 68 millones de kilos se corresponden con el consumo de alubias (54 millones de kilos en los hogares y 10 en hostelería y restauración), y a 90 millones de kilos ascendió el consumo de lentejas (77 millones de kilos en hogares, 9 en hostelería y restauración).

Sobre las cantidades de consumo totales de las distintas legumbres se observa, según reflejan los paneles de consumo alimentario del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, la clara preferencia del consumidor por los productos envasados. Así, en el caso de los garbanzos, por ejemplo, los envasados suponen 68 millones de kilos, frente a 18 que se venden a granel. En alubias, las envasadas suman 47 millones de kilos y las ventas a granel bajan hasta los 21, mientras que en las lentejas la diferencia es aún mayor: 78 millones de kilos envasados frente a 12 que se comercializan a granel.

Por otro lado, este grupo de productos muestra una ligera tendencia a la baja en su consumo con respecto a 1997, año en el que se compraron 256,5 millones de kilos, 15 más que en 1998.

En cuanto al consumo per cápita en hogares, por comunidades autónomas, la media nacional está fijada en poco menos de 5 kilos. Los mayores niveles se observan en Cantabria, La Rioja, País Vasco y Navarra (8 kilos), Castilla y León (6,6), y Andalucía, Castilla-La Mancha, Extremadura y Madrid con más de 5,5 kilos por persona. Los consumos más bajos se dan en los hogares de Aragón, Baleares y Cataluña con menos de 3 kilos. ●