

Legumbres

Proteína verde, raíz y futuro de la gastronomía española

✦ Ismael Díaz Yubero

Nota: Este artículo fue entregado por Ismael Díaz Yubero a Distribución y Consumo meses antes de su fallecimiento, el 12 de noviembre de 2020. Su publicación cuenta con el permiso de su familia.

Hay unas 20.000 leguminosas catalogadas, pero solo son comestibles menos de la quinta parte. Unas veces se consume la semilla (garbanzo, guisante, lenteja, soja, etc.), otras la vaina (garrofa, tamarindo, etc.) y otras la vaina y la semilla (alubia, tirabeque). Además, el concepto de comestible es muy distinto en los diferentes lugares e incluso cambia con el tiempo, porque las almortas, altramuces, habas secas, etc., se consumen en momentos duros, aunque cuando la economía es favorable se siguen produciendo pero con destino a la alimentación animal. También hay ejemplos de lo contrario, como es el caso de la soja que en España, durante mucho tiempo se consideró que su único destino eran los piensos, pero la introducción de la cocina oriental ha hecho

que la salsa de soja, sus brotes o el tofú, también llamado queso vegetal, vayan estando presentes en nuestras mesas, además con frecuencia creciente.

Una importante particularidad de las legumbres es que están difundidas por todo el mundo. Otra que fueron fáciles de recolectar por los homínidos, por lo que su consumo es antiquísimo y finalmente que su conservación no exige ni tratamientos ni cuidados especiales, por lo que su consumo puede prolongarse desde una cosecha a la siguiente. Estas características hacen que las legumbres, aunque diferentes en los distintos lugares, hayan sido históricamente básicas en la alimentación de casi toda la humanidad, como lo demuestra su hallazgo en muy dife-





rentes yacimientos arqueológicos, ubicados en poblados lacustres del norte de Europa o en diferentes áreas cálidas próximas al trópico, en las cercanías de las costas o en terrenos elevados rodeados por montañas.

Parece ser que en la domesticación de las primeras semillas, en la siembra era frecuente que junto con los cereales estuviesen presentes algunos granos de leguminosas, por lo que en un principio fueron consideradas malas hierbas, pero pronto los agricultores descubrieron que cuando esto se producía la producción era más generosa y en un momento indeterminado se observó que tras una cosecha de leguminosas la producción de los cereales era mucho mayor, por lo que cereales y leguminosas siguieron devenires muy próximos y que se potenciaran ambos por los aspectos positivos de la cosecha final, aunque entonces todavía no se supiese la propiedad de las leguminosas de fijar nitrógeno en el suelo, que con frecuencia era el elemento limitante para el desarrollo de las primitivas cosechas de cereales..

Años después se descubrió la nobleza de las legumbres, que en Egipto se recolectaban aprovechando las consecuencias de las crecidas del Nilo. Su destino principal fue la alimentación de la Corte y sobre todo del faraón, que

atribuyó a Osiris el don de poder disponer de estos alimentos, por lo que se difundió su cultivo con una anticipación de algunos siglos con respecto a su utilización por las primeras civilizaciones europeas, y concretamente de la griega y de la romana.

Tampoco lo sabían entonces, pero ya se empezó a intuir que en las legumbres había algo que las hacía más nutritivas que los cereales. Nos estamos refiriendo a las proteínas, que tienen en alta proporción y por ello la lenteja se convirtió en un alimento muy apreciado, hasta el punto de que Esaú cambió a Jacob la primogenitura por un plato de esta legumbre.

Con el principio de la era cristiana se produjo un interesante fenómeno, porque se diferenciaron las legumbres con destino a la alimentación humana y a la alimentación animal. Además se empezó a mejorar su calidad, valorándose sobre todo variedades y zonas de producción y de esta forma las lentejas, las habas y los garbanzos se convirtieron en las legumbres preferidas y se empezó a diferenciar el precio, por la zona de procedencia, lo que fue descubierto y aceptado, que condiciona la calidad.

VALOR NUTRICIONAL

En el primer siglo de nuestra era se empezaron a describir las propiedades nutricionales y curativas de las diferentes legumbres. En concreto Dioscórides refiriéndose al garbanzo aseguró: *“que es bueno para el cuerpo, con poderes diuréticos, capaz de generar mucha leche en las madres, valioso para combatir inflamaciones y muy útil, asociado a la cebada y la miel para combatir la roña”* y Galeno, que era muy observador, se dio cuenta de que *“el garbanzo genera menos flatulencia que las habas y además es muy nutritivo”*. Por esos mismos años se cultivaba en Europa una alubia, conocida como carilla, guisante de vacas o frijol de Castilla, que hoy está prácticamente desaparecida, tras la llegada de América de las actuales alubias, que son nutricionalmente mucho mejores y que se adaptan bastante bien a los tratamientos culinarios, que hasta entonces tenían como protagonistas a las diferentes legumbres conocidas.

Desde el punto de vista nutricional las legumbres son muy ricas en proteína, que está en torno al 20%, aunque en algunos casos, como sucede con la soja puede llegar a ser del 44%. La proteína de las legumbres es muy rica en lisina, aunque pobre en metionina y cisteína, al contrario que los cereales, y por ese motivo los platos en los que intuitivamente se mezclan cereales y legumbres están extendidos por todo el mundo, es lo que en España se llama “arroz con habichuelas”, en Cuba “moros y cristianos” y en Brasil “feijoada”, por ejemplo, y que el mundo científico se conoce como “complementación proteica”.

Una particularidad de las proteínas que entran en la composición de las legumbres es su capacidad para formar geles, lo que las hace muy propicias para que los grandes cocineros formen espumas y emulsiones, que bien aplicadas son muy útiles para modernizar los platos tradicionales, en los que con frecuencia hay un exceso de grasas y de proteínas, en tanto que las elaboraciones modernas nos permiten tenerlas en nuestra dieta mediterránea, sin que se disparen las calorías ni el colesterol.

Los hidratos de carbono están en proporción moderada, muy equilibrados para ser asiduos de una dieta sana, aunque hay en su composición algunos polisacáridos, como la rafinosa, la estaquiosa y la verbascosa, que son responsables de las flatulencias. La fibra es elevada, aunque para que llegue a nuestro organismo es necesario que garbanzos, alubias y lentejas se ingieran con su piel.

En la composición de las legumbres hay muchos minerales y algunos en proporciones importantes, como calcio, potasio, magnesio, zinc y fósforo. También tienen mucho hierro, como las lentejas, pero su absorción es limitada, como lo es en general este mineral cuando forma parte de alimentos vegetales. La composición en vitaminas es alta, sobre todo en las del grupo B y en algunas liposolubles, especialmente en A y en E, que es un excelente antioxidante.

Se ha hablado mucho de los factores antinutritivos que tienen las legumbres, pero realmente los efectos se manifiestan cuando la ingesta es muy alta, lo que está muy le-

jos de las cifras medias actuales de consumo en España. Los problemas, del favismo, ocasionado por dos piridinas, que son la divicina y el isouramilo y el latirismo ocasionado por glucósidos cianogénicos y alcaloides, en alta proporción en las almortas, solo se presentan en casos de dietas muy reiterativas en esta legumbre. Fueron, en tiempos de hambre, causa de graves síndromes, por lo que dieron lugar a la prohibición de su consumo y aunque siguen consumiéndose en las gachas, que se han convertido en comida típica de las jornadas de caza. Hace ya muchos años que no se diagnostica la enfermedad en la población española.

LAS LEGUMBRES EN LA GASTRONOMÍA ESPAÑOLA

Las legumbres fueron alimento frecuente, a veces tanto que fueron protagonistas principales de la más importante de las comidas diarias, generalmente a medio día. Constituyen una parte importante de lo que hoy llamamos "platos de cuchara", pero desgraciadamente su consumo ha disminuido y paralelamente la producción, por lo que es necesario proceder a la importación de las alubias, sobre todo de Argentina, garbanzos de México y lentejas, de Estados Unidos y Canadá.

Las cifras de consumo, que remontaron ligeramente en los años más duros de la crisis económica, están otra vez en descenso y cuantificados en torno a 3 kilos de legumbres por persona y año, lo que desdoblado supone un poco más de un kilo de garbanzos, un poco menos de un



Las legumbres fueron alimento frecuente, a veces tanto que fueron protagonistas principales de la más importante de las comidas diarias, generalmente a medio día. Constituyen una parte importante de lo que hoy llamamos "platos de cuchara", pero desgraciadamente su consumo ha disminuido y paralelamente la producción

kilo de lentejas y aproximadamente un kilo de alubias. Estas cifras, no obstante, son superiores a las de los demás países europeos. Unas veces ligeramente y en algunos casos las triplicamos, pero es que en España, a pesar de las opiniones contrarias, es en el que nos hemos alejado menos de la Dieta Mediterránea y sobre todo es en el que mejor se come.

Si repasamos la gastronomía de las diferentes regiones españolas podremos observar que en todas ellas hay platos tradicionales, de los que todavía se sigue presumiendo y que se exhiben en demostraciones culinarias, en recetarios prestigiosos e incluso en celebraciones, en los que las legumbres siguen estando presentes.

En **Galicia** los garbanzos con callos, el pote gallego y las alubias con oreja son platos en los que esta legumbre juega un papel importante, pero es verdad que su consumo principal es en las comarcas de interior, sobre todo en las que están a más altura sobre el nivel del mar, aunque en general la patata y la berza hace muchos años que desplazaron a las legumbres en la comida diaria, en donde siempre estuvieron escasamente presentes las lentejas.

El plato más importante de **Asturias** es la fabada, pero no lo ha sido siempre. Cuenta la leyenda que Don Pelayo preparó hábilmente la defensa del territorio astur, cuando los moros querían conquistarlo para tener una salida al mar. La estrategia consistió en ganar posiciones en las montañas, para que cuando el invasor llegara al estrecho desfiladero, por donde necesariamente tenía que pasar, estar bien seguros de que sus proyectiles no llegarían hasta sus posiciones y, al mismo tiempo y con poco esfuerzo, podían empujar las piedras, previamente colocadas en lugares estratégicos, para que en su caída impactasen con el enemigo.

Para que la tropa pusiese todo su empeño en la acción el caudillo les invitó a una abundante fabada, en la que además la “sidrina” se podría beber sin ninguna limitación. Lo de la sidrina lo consideraremos en otra ocasión, pero lo de la fabada, al menos con la composición actual, no fue posible. Porque por aquellos tiempos las alubias existentes eran muy distintas a las actuales y desde luego, de muy inferior calidad que las que vinieron de América unos cuantos siglos después. Es muy posible que si el banquete existió se hiciera con habas y de ahí el nombre de fabada, pero también pudo ser que la olla se hiciera con garbanzos, que era la legumbre que entonces se cultivaba y consumía en las tierras del reino, lo que es muy posible es que se ilustrase con un buen “compango”, procedente de la matanza del entonces abundante “gochu astur”, de origen celta, que en estos momentos se intenta recuperar.

La alubia llegó después y se adaptó estupendamente al suelo y el clima y la consecuencia es que en Asturias se

Los cocidos de Cantabria tienen personalidad. Su historia, como la de todos los demás cocidos, comienza echando en una olla aquello de lo que se disponía, para dejarlo cocer lentamente, de tal forma que al medio día estuviese en su punto, porque sencillamente lo que se buscaba era aplicar bien los recursos, casi siempre escasos, para cubrir las necesidades

produce la mejor alubia del mundo, con la que se hace un plato modélico. La fabada es un homenaje a la nutrición y a la gastronomía, aunque debido a las transformaciones en el aparato digestivo y a los avances en la suavización del trabajo, ya no se puede comer todos los días. Hay que reservarla para fiestas especiales o para obsequiar a los amigos en días marcados.

Hay excelentes platos que pueden ingerirse con más frecuencia, en las que las alubias siguen siendo protagonistas, con acompañantes suavizados con respecto a los procedentes de la matanza, como las “andaricas” (nécoras) o el “bugre” (bogavante), pero si de verdad quiere disfrutar de las fabes, acompáñelas con almejas y podrá disfrutar de una auténtica maravilla.

Los cocidos de **Cantabria** tienen personalidad. Su historia, como la de todos los demás cocidos, comienza echando en una olla aquello de lo que se disponía, para dejarlo cocer lentamente, de tal forma que al medio día estuviese en su punto, porque sencillamente lo que se buscaba era aplicar bien los recursos, casi siempre escasos, para cubrir las necesidades. Pero Cantabria a diferencia de otras regiones es rica en diversidad de alimentos y por ese motivo “la puchera”, como la designa, o mejor designaba, el pueblo y como José María de Pereda la consagró, siempre fue especialmente buena. Berza, chorizo, costillas, morcilla, pecho de ternera, patatas y ajo acompañaron a los garbanzos, que hace ya más de un siglo se fueron sustituyendo por alubias, que encuentran en Cantabria mejores condiciones para producirse, son los componentes del cocido montañés.

Hay variaciones a este plato y entre ellas destaca el cocido lebaniego, (de Liébana) que se hace con unos garbanzos autóctonos, pequeños y duros por lo que necesitan cocciones prolongadas, pero muy sabrosos. El cocido de ma-

tanza, el de Cuaresma y la olla podrida guriezana son especialmente interesantes, como lo son las ollas ferroviarias que nacieron a finales del siglo XIX cuando se inauguró la línea de ferrocarril La Robla-Bilbao, que iba desde el norte de la provincia de León hasta la capital vasca. El trayecto duraba 16 horas y a la mitad del camino, aproximadamente, está la estación de Mataporquera, a casi mil metros de altura sobre el nivel del mar y con unas temperaturas muy bajas. Los empleados del tren no tenían posibilidades de disponer de comida caliente y como el hambre estimula la imaginación, idearon un recipiente que mediante un serpentín enlazaba con la locomotora, que para andar necesitaba la inercia proporcionada por el vapor, que era el origen del calor con el que se hacía la comida. La olla ferroviaria, de la que se conservan varios modelos se ha extendido por todo el territorio de Campoo-Los Valles y por otras regiones, como Asturias, Vizcaya, norte de Burgos y de Palencia constituyendo un plato típico de la cocina de estos lugares. El problema está en discernir cual es la auténtica, porque en cada sitio la hacen con ingredientes diferentes, que van desde los necesarios para hacer un guiso de patatas con carne, hasta los más típicos cocidos, con alubias o con garbanzos.

En el **País Vasco** las habas fueron la legumbre fundamental durante muchos siglos y aunque nunca fue muy apreciada en las proximidades de la costa, en Álava sí fue comida frecuente hasta el punto de que guipuzcoanos y vizcaínos

denominaban a los alaveses “babazorros”, que quiere decir comedores de habas. Pero hace unos tres siglos llegaron las primeras alubias de América y en ellas encontraron los vascos rurales, que entonces eran casi todos, una excelente comida diaria. Tolosa, Guernica y Álava son variedades de alubias muy bien valoradas, que pueden ser preparadas en diferentes guisos, pero de todos ellos destaca el que se hace con berza y con morcilla vasca (odoloste o buskantxa), aunque también va muy bien la clásica de Burgos. Es conveniente hacer notar que la cocina vasca está muy condicionada por las estaciones climáticas y que estos platos son muy típicos y casi exclusivos de otoño e invierno.

Los garbanzos han sido uno de los alimentos más tradicionales de la cocina en **Navarra**. De hecho presumen de tener los mejores del mundo, que son los de Burlada, pero los de Asoaín, Egüe, Gorraiz y Elcano también se disputan el título. Su preparación estaba en función de las disponibilidades de recursos, por lo que podían ir desde los de vigilia, sin matanza ni otras carnes, a los de las grandes solemnidades en los que todos los cárnicos disponibles estaban presentes. También son típicos los garbanzos refritos, que son semejantes a la “ropa vieja”, pero sin carne y con un refrito de cebolla, ajo y perejil.

Las alubias blancas con espárragos frescos son una interesante especialidad, pero sobre todo las pochas, que son alubias sin madurar frescas y exclusivas del periodo com-



prendido entre finales de julio y últimos de septiembre, porque después, según Sarobe Pueyo ya no se las debería llamar pochás, o por lo menos advertir que son congeladas. Hay muy variadas presentaciones y entre ellas algunas que son verdaderas delicias. Citarlas todas sería muy largo, pero las recomiendo con codornices, con almejas o con ancas de rana, porque son memorables.

La Rioja comparte con Navarra la cocina de las pochás, en realidad es en las únicas comunidades en las que se cosechan, aunque hay veces que se imitan en otros lugares a veces incluso lejanos. Son excelentes las preparaciones que hemos referido en Navarra, pero hay una especialidad, muy interesante, que es con falda de cordero, que les presta un sabor y una textura buenísimos Pero en La Rioja hay otra especialidad que son los caparrones, que es como se denominan a las alubias pintas, aunque a veces se hace extensivo el término a las rojas o a las negras, pero nunca a las blancas. La preparación tradicional de los caparrones es con productos de la matanza, pero la verdadera especialidad es cuando se hace solo con chorizo, que necesariamente ha de ser riojano, porque sin duda es el mejor de todos los que se hacen en España para guisar. Los garbanzos también son frecuentes en la cocina riojana y tanto el cocido tradicional, que necesariamente hay que alegrarle con salsa de tomate, fresco en su momento y aprovechando los tomates secos en otoño, invierno y primavera.

En **Aragón** el cocido tradicional está entre el madrileño y la escudilla catalana. Pero además hay algunas variaciones como los garbanzos a la tarazonica, que se hacen con huevos duros o una preparación típica de la cuenca del Jiloca, en la que se utilizan las judías verdes como verdura. Siempre se han alternado los garbanzos con las alubias en la cocina tradicional aragonesa, pero últimamente las alubias se están imponiendo. Algunos lo atribuyen a la difusión por Teodoro Bardají, uno de nuestros más importantes cocineros, de su receta del "Recao de Binefar", en el que las alubias y el arroz comparten protagonismo. Es una receta típica de todo el "Alto Aragón" y muy apta para todos, porque no tiene exceso de grasa ni de calorías, al ser una receta vegetariana. En muchas otras comarcas aragonesas se producen y cocinan variedades de alubias muy características. Son los boliches que son variedades redondas y blancas aunque hay también pintas y negras. En Embún, en la Jacetania, los hacen con chorizo y jamón, en Biescas, en el Alto Gállego los hacen muy bien con codillo de cerdo, ajo y pimentón y en Luesia, en las Cinco Villas, en donde una cabeza de ajo se convierte en ingrediente principal, pero el sabor es mucho más importante que el esperado en una elaboración tan modesta.

En la provincia de Teruel es famoso el cocido de garbanzos con morcillote, que se prepara con carne de cordero,

longaniza, huevos batidos y piñones, haciendo un rollo un punto esponjoso. En Cuaresma preparan las llamadas judías de ayuno, que se acompañan con una sardina en salazón por persona y mezclando judías, garbanzos y acelgas o espinacas en Alcañiz elaboran el denominado zancocho

Cuenta Néstor Luján que la escudella era comida casi diaria en casi toda **Cataluña**, aunque era costumbre variar la sopa diariamente. La legumbre empleada es con más frecuencia son las mongetes (alubias) pero también pueden ser los cigrons (garbanzos) y en ocasiones ambos, como es el caso de la escudella monserratina, en la que es típica la pilota (bola o relleno), que puede ser bastante variada porque para hacerla se emplea manzanas, piñones, hígado, etc. Hay muy interesantes platos de mongetes, sobre todo si son del "ganchet", con variadas butifarras pero también con perdiz, que es típico de la Plana de Vic. Se cocinan estofadas y se añade un vaso de vino rancio y con frecuencia algunos productos del cerdo en salazón, como el morro y la oreja. En Lérida es muy apreciado el potaje a la lleidatana, que se hace con alubias blancas, azafrán y butifarra y el bacalao guisado con mongetes. El farro de Tarragona es una especialidad gastronómica, variedad de la escudella típica catalana, elaborada con alubias, guisantes y habas tiernas, que constituye la comida con la que tradicionalmente se inaugura el carnaval. Las lentejas no son muy frecuentes aunque con ellas se prepara el poti-poti, un plato muy interesante que se hace añadiendo a las lentejas una pasta hecha en mortero con pan frito, ajos picados y zumo de limón.

También en las **Islas Baleares** las legumbres forman parte de la gastronomía tradicional. Las llamadas llegum escaladit (habas, garbanzos, alubias o lentejas) son solamente una cocción sin acompañantes de carne ni de pescado, solamente sazonados con ajo, perejil y vinagre. Las fabes casolanas (habas caseras) se hacen en greixonera (cazuela) con manteca de cerdo, harina, especias y yemas de huevo. Es interesante el cuinat (potaje) de garbanzos, que se hace con la legumbre (alubias o garbanzos) disponible acompañada de rebanadas de pan tostado, que embeben el caldo de la cocción y se sazonan con jugo de limón, lo que hace que a pesar de su sencillez sea un plato muy sabroso.

En la cocina de la **Comunidad Valenciana** el arroz ha desplazado a las legumbres, pero no siempre fue así, porque primero los garbanzos fueron la base de la alimentación en las tres provincias levantinas y como ejemplo siempre se cita la elaborada con judías blancas y lentejas conocida como la olleta d'Alacant y la denominada olleta de music, que necesariamente debía proporcionar el ayuntamiento a los músicos que amenizaban las fiestas, que estaba establecido que debería llevar alubias, asadura de cordero, morcilla, hueso de jamón y verdura de estación, que casi

siempre eran acelgas, porque se recolectan todo el año en las zonas templadas.

El arroz empezó utilizándose como complemento en las ollas y olletas que conformaban la comida diaria, hasta el punto que la denominada olla de los tres puñados (garbanzos, alubias y arroz) fue comida habitual, pero poco a poco se ha ido imponiendo y se ha convertido en el ingrediente más usado en la gastronomía valenciana, pero hay un amplio muestrario de ollas antiguas, en las que las protagonistas fueron las legumbres, que acompañadas de diferentes tipos de carne, marcaron una importante distinción en la alimentación de los cristianos, con carne de cerdo y la de los moriscos, con carne de cordero. Muestra de las ollas de cristianos viejos es la que se hacía con productos de la matanza, denominada churra, aunque en la actualidad en su composición entran la carne de cordero y la de cerdo. En la llamada olla de invierno, además de las legumbres, tienen su sitio todas las carnes, incluida la de gallina.

También en **Murcia** se ha impuesto el arroz, que no en vano en sus tierras, y en las de la vecina Albacete, se produce el excelente Calasparra, que tiene Denominación de Origen, pero los guisos con las legumbres como alimento principal conforman todavía una parte importante de la cocina murciana. Es en la única comunidad en la que los michirones (habas secas) siguen siendo apreciados. Se discute cual de las preparaciones tradicionales, la murciana y la cartagenera, es mejor, aunque las diferencias de composición son escasas. En el cocido de garbanzos es frecuente que se incluyan las pelotas de pavo y es de destacar por su singularidad el uso del boniato, que aporta un sabor dulzón. En el "empedrao de habichuelas", a las alubias las acompaña el arroz y en la ola gitana, además de los garbanzos se añade en estación una variedad local de peras, denominadas campesinas y siempre hierbabuena, que no es exclusiva de esta preparación, porque en el guiso de garbanzos con gurullos, la hierbabuena y el hinojo son fundamentales para que el plato tenga la singularidad deseada

Miguel Salcedo Hierro, magnífico cronista gastronómico, y muy buen escritor y poeta, reseña cuarenta y cinco recetas clásicas de **Andalucía** en las que las legumbres son el alimento básico. Son muy variadas por la riqueza de los alimentos empleados, por la disponibilidad estacional de recursos, por el nivel económico, por la influencia de las diferentes culturas que han pasado por Andalucía y por preceptos religiosos, especialmente en Cuaresma. Por eso se pueden encontrar en ellas casi todos los ingredientes imaginables. Entre ellos variedad de especias y de hierbas, que en otros lugares ni siquiera son consideradas comestibles, pero que aportan unos sabores y aromas muy interesantes. Su destino inicial fue muchas



veces para alimentar a los trabajadores del campo en las duras labores agrarias y por eso, su ingesta no era como es habitual en la comida principal, porque también las hay para comenzar la jornada, como las llamadas judías matutinas sevillanas, en las que abunda la manteca, o las comidas, que sobre todo en invierno, al caer la tarde tras la recogida de la aceituna, se hacen en Jaén y que son ciertamente contundentes. También hay ollas de fiesta, que se diferenciaban de las de diario solamente porque se añadía un componente especial, que podía ser una gallina o una pieza de caza o la casi ritual olla de san Antón, de Granada y Jaén que se empezó a hacer con los productos de la matanza, que generalmente empezaban a utilizarse, con motivo de esta fiesta, a mediados de enero y

Autor **FOODS**

TU PARTNER DE LEGUMBRES

Más de 100 años elaborando las mejores conservas de legumbres convencionales y ecológicas.



¿Cómo se elaboran las legumbres cocidas?



Las legumbres cocidas son una de las conservas más demandadas en todo el mundo y hay numerosos fabricantes que se dedican a su elaboración en diferentes puntos del globo terráqueo. Sin embargo, España es uno de los países más importantes en este sector, ya que la industria conservera tiene un fuerte arraigo en el país, donde se encuentran algunas de las primeras empresas que se fundaron. Una de ellas es Autor Foods, que comenzó su andadura en el año 1918. Más de un siglo de experiencia que hoy ponen a disposición del mundo para explicar cómo se fabrican las conservas de legumbres cocidas.

El proceso consta de seis pasos: recepción, hidratación, cocción, envasado, esterilización y etiquetado. Tras ellas comienza la etapa de distribución en el mercado nacional o la exportación, si su destino se encuentra fuera de España.

1. Recepción de las legumbres en seco

La primera fase del proceso de elaboración es la recepción de las legumbres en seco. Su transporte, descarga y almacenamiento es muy importante. Especialmente si, como Autor Foods, se fabrican legumbres ecológicas, ya que es preciso disponer de naves diferentes: las convencionales están en una nave y las que proceden de la agricultura ecológica, en otra diferente. Esta separación es fundamental para garantizar que las legumbres ecológicas no entran en contacto con las convencionales.

2. Hidratación de las legumbres

La materia prima se traslada hasta las balsas de hidratación, donde se introducen. Posteriormente, estos depósitos se llenan de agua y aquí permanecen un tiempo determinado que varía en función del producto para el que vayan a ser utilizadas.

3. Escaldado

Tras completar la fase de hidratación, las legumbres son conducidas hasta otra área donde se realiza la cocción. Este procedimiento se conoce con el nombre de escaldado y consiste en cocer las legumbres durante un periodo de tiempo muy breve.

4. Envasado

Ahora es el momento de introducir las legumbres en los envases: tarros de cristal y latas de diferentes pesos y medidas

en función de las necesidades de cada cliente. El proceso es similar en todos los casos. Una máquina dispensa la cantidad precisa en cada tarro y estos avanzan por una línea donde, posteriormente, son llenados con el líquido de gobierno, cuyo principal objetivo es facilitar la conservación de las propiedades del producto. Después, se cierran los tarros con su correspondiente tapa para que sean totalmente herméticos y circulan por una zona de lavado, donde se les aplica agua a presión.

5. Esterilización

Los tarros circulan por cintas transportadoras hasta la zona de esterilización. Aquí, se organizan en varios depósitos que son conducidos hasta las autoclaves, responsables del proceso de esterilización. Esta se realiza aplicando una presión y temperatura concreta durante un tiempo determinado para lograr el acabado deseado.

6. Etiquetado

Tras su paso por las autoclaves, las conservas circulan hasta el área de etiquetado y envasado. En esta zona se coloca la etiqueta correspondiente a cada producto: las marcas propias de Autor Foods (Picuezo Selección, Picuezo, Rabinad y Rabinad Bio) o las marcas de distribuidor para las que trabajan. A continuación, son organizadas por cajas de varias unidades y por palés; y, así, las legumbres cocidas ya están listas para exponerse en los lineales de los supermercados de todo el mundo.



ha terminado siendo una despedida de las celebraciones navideñas, porque “hasta san Antón Pascuas son”.

Hay especialidades muy interesantes, a veces estacionales, como el puchero de brotes tiernos de hinojos, que tiene origen serrano y cortijero de la Alpujarra y especialmente apetecible en los meses estivales y la berza gaditana, con sus variantes jerezana y gitana, que no es una verdura, ni col, ni similar, que está entre el cocido y el potaje de garbanzos, aunque se le pueden añadir también algunas alubias blancas y todos los avíos que se quiera. Es sabrosísima y riquísima en todas sus variantes.

En **Melilla** uno de los platos más típicos es el arroz al horno, que tiene su origen en el aprovechamiento de los restos del cocido, por lo que sus ingredientes principales son el tocino, los garbanzos y los diversos productos procedentes del cerdo y en **Ceuta** son muy típicos los garbanzos con chocos

En las **Islas Canarias**, cada una de ellas tiene sus particularidades gastronómicas, pero en todas ellas el puchero era comida diaria y en su elaboración entraban los alimentos de los que en cada caso se disponía, en función del

poder adquisitivo y de la estacionalidad de las producciones, pero en general no se diferencian demasiado de los cocidos peninsulares, porque la base son los garbanzos (garbanzas los llaman en Las Palmas cuando es grande y están cocidos), aunque tienen la particularidad de que en la sopa se agrega una o varias cucharadas de gofio, que conforman al contactar con el caldo el llamado escaldón, con lo que se conforma una sabrosa y original sopa.

También tienen un puchero de lujo, llamado de las siete carnes, porque lleva vaca, pollo, conejo, pichón, perdiz, liebre, ternera y gallina. Si se cuentan estos ingredientes salen ocho, pero primero Luis Antonio de Vega y después muchos canarios lo justifican, diciendo que tampoco los tres mosqueros eran tres, sino cuatro. Era típico de celebraciones, especialmente de las bodas, pero la globalización ha hecho que esta costumbre tradicional hoy sea residual.

La clásica cocina de **Extremadura** es de subsistencia, lo que significa que el aprovechamiento de los recursos, no muy abundantes, salvo en los domicilios de los hacendados y en los monasterios, tenía como base principal las legumbres y especialmente los garbanzos, que eran el acompañante ideal para las diferentes chacinas y salazo-



Cuentan que el cocido nació en Castilla-La Mancha, porque tiene la propiedad de poder hacerse sin la presencia de las mujeres, que tenían que ir a trabajar al campo, por lo que dejaban por la mañana todos los ingredientes en el puchero, para que cociesen lentamente, sin necesidad de vigilancia y disponer a medio día de la comida dispuesta para ser ingerida. Este hecho hace que en algunos recetarios antiguos se denomine al plato como “tochrúo” o “tojunto”

nes del cerdo, programadas para que durasen todo el año, que transcurría entre matanza y matanza.

Pero hubo un tiempo, bastante prolongado y no tan lejano, en el que la población mora y judía era bastante numerosa, y su alimentación era muy parecida a la de los cristianos, pero sustituyendo el cerdo por carnero o por gallina y de la fusión del cocido y de la adefina, típico y ritual plato sefardí cocido en vasija de barro tapada, surgió el cocido tradicional extremeño, en el que como más significativa innovación el carnero se sustituyó, por vacuno, principalmente por falda de ternera o vaca.

Hay bastantes variaciones locales y algunas estacionales, sobre todo en lo que se refiere a las hortalizas utilizadas y especialmente al uso de hierbas salvajes, como los cardillos, collejas, rabiacanes, etc., que aportan sabores y texturas, desgraciadamente casi olvidados, excepto por verdaderos gourmets, que las esperan cada año y no las perdonan. Nunca fueron frecuentes en la gastronomía extremeña ni las alubias ni las lentejas, pero cuando se preparan suelen complementarse con morcilla, chorizo, tocino, oreja, pestorejo y en general productos de la matanza.

Cuentan que el cocido nació en **Castilla-La Mancha**, porque tiene la propiedad de poder hacerse sin la presencia de las mujeres, que tenían que ir a trabajar al campo, por lo que dejaban por la mañana todos los ingredientes en el puchero, para que cociesen lentamente, sin necesidad de vigilancia y disponer a medio día de la comida dispuesta para ser ingerida. Este hecho hace que en algunos recetarios antiguos se denomine al plato como “tochrúo” o “tojunto”.

La realidad es que el cocido de Castilla-La Mancha no se diferencia demasiado del de otras regiones, aunque siempre mantiene la particularidad de estar dispuesto a recibir cualquier recurso del que se disponga ocasionalmente. Por eso hay recetas que incluyen una perdiz entre las carnes, pajaritos o un palomino y muy diversos vegetales, como los espárragos trigueros o los cardillos. Un compo-

nente importante de los cocidos manchegos es el “relleno”, elaborado con miga de pan, huevo batido, ajo y perejil, que tenía como función fundamental complementar el plato cuando la carne no era abundante, aunque en la actualidad se considera una exquisitez. El potaje de vigilia, con bacalao, el “empedrao”, en el que el arroz acompaña a los garbanzos, las lentejas posaderas, o el potaje de judías, son variaciones, no muy frecuentes, al tradicional cocido.

Castilla y León es la región más productora de legumbres y sobre todo es en la que hay más variedad. Ávila, sobre todo la comarca de El Barco, León, especialmente en El Páramo, son grandes productores de alubias, Zamora con las lentejas de La Armuña y los garbanzos de Fuentesauco y Salamanca con los pedrosillanos y otros interesantes puntos de producción como Vaguellina, La Granja etc., son el origen de legumbres de calidad más importante de España.

En lo que se refiere a variedades especialmente de alubias la diversidad es importante, porque hay blancas, negras, pintas, canela, morada, redondas, riñón, planas, grandes y pequeñas y en estas circunstancias es lógico que la variedad de platos sea importante. Hay cocidos distintos y con personalidad, por los ingredientes o por la forma de consumirlos. La consagración de la olla podrida parece que se produce en la corte que tenía su sede en Valladolid y entre esa olla real y el cocido diario del campesinado, o de la emergente ciudadanía, había mucha similitud en cuanto a la concepción y muchas diferencias en cuanto al contenido, especialmente en lo que se refiere a la parte proteica, que aunque casi siempre eran básicos los productos del cerdo variaban en cantidad y calidad.

Un apunte para aclarar que aunque la leyenda dice que el cocido maragato tiene su origen a principios del siglo XIX, cuando unas tropas francesas amenazaban con atacar a una posición defendida por el ejército español, en el momento en el que estaban a punto de empezar el rancho y ante la posibilidad de que hubiese que acortar la comida, el jefe ordenó servir primero las carnes, después los gar-

banzos y las verduras y finalmente la sopa, es decir primero lo más sustancioso y al revés de como generalmente se hace; lo cierto es que fueron los arrieros maragatos los que decidieron invertir el orden de la comida, que generalmente llevaban preparada. La calentaban y comían en el lugar que correspondía a la hora habitual, es decir casi siempre en el camino y como si se comían primero la sopa, en los fríos meses de invierno, la carne y los garbanzos se enfriaban, optaron con buen criterio, mantener la sopa al fuego hasta el final y de esta forma extraer los alimentos más nobles a la temperatura adecuada.

Si hay un lugar en el que el cocido haya sido la comida más habitual, en las mesas más ricas y en las más pobres y además durante todos los meses, semanas y días del año, ha sido sin duda Madrid, convirtiéndose con méritos sobrados en el plato más emblemático de la capital

Si hay un lugar en el que el cocido haya sido la comida más habitual, en las mesas más ricas y en las más pobres y además durante todos los meses, semanas y días del año, ha sido sin duda **Madrid**, convirtiéndose con méritos sobrados en el plato más emblemático de la capital. No hay una fórmula para el cocido madrileño y por eso se ha producido una evolución en función de la capacidad económica. Ha evolucionado tanto que ha pasado de ser un plato de garbanzos con algo de carne, a convertirse en una degustación de carnes, chacinas y salazones con los garbanzos como una simple guarnición, que puede dejarse “porque engorda”.

Aunque no hay reglas estrictas, sí que hay unas normas generales para un buen cocido. La primera es que los garbanzos deben ser el ingrediente principal, además deben emplearse carnes gelatinosas y a poder ser morcillo de vaca. Debe llevar también tocino, chorizo y morcilla, le va muy bien la carne de gallina, un hueso largo con tuétano y una punta de jamón. La verdura es imprescindible y a ser posible repollo, que debe ser abundante. Las patatas son esenciales y las puede acompañar alguna zanahoria. La sopa es preferible hacerla con fideos y puestos a elegir que sean finos. Servirlo en tres vuelcos es la forma ideal de disfrutarlo.

Hay muchos más platos de legumbres en la gastronomía madrileña, unos han llegado de la periferia y otros se han creado en la capital y para poner un ejemplo de cada uno vamos a referir el potaje de Cuaresma y a las judías a lo “Tío Lucas”, hoy desaparecidas pero que durante un cierto tiempo fue-

ron el colmo de la modernidad, que la burguesía madrileña degustaba al salir del teatro. Transcribimos la receta que el mismo Tío Lucas le dio a Ángel Muro, autor del libro “El Practicón. Tratado completo de cocina”: *Se mete en una oya de varro una livra de tocino muu partío, con Aceite para que se rajogue bien y sechan cuatro libras daluvias con cevoyas, agoa, perejil, comino, laurel, sal, pimentón i arrima la oya al fogón que cuesca cuatro oras”*

LEGUMBRES Y DIETA MEDITERRÁNEA

Para estar correctamente alimentado es necesario que las calorías ingeridas provengan en un 50-60% de los hidratos de carbono, un 30-40% de las grasas y de las proteínas el 12-15%. Se pueden conseguir estas cifras con muy variadas dietas y con la participación de muy diferentes alimentos. En España nos estamos alejando de estas cifras, porque ingerimos más grasas y proteínas de las necesarias y menos hidratos de carbono y paralelamente nos estamos alejando de la Dieta Mediterránea, la que hasta los años 80 del pasado siglo mantuvimos con fidelidad, que hacía posible una mínima incidencia de las enfermedades ligadas a la alimentación.

Hasta aquellos momentos el consumo de legumbres estaba en torno a los 9-10 kg por habitante y año y en la actualidad consumimos 3,1 kg. Para volver a una dieta correcta es necesario acercarnos y cuanto más mejor a las cifras anteriores. La mejor manera es consumir más legumbres, por su equilibrada composición, que las convierte en un alimento fundamental y básico de una dieta correcta. Actualmente se consumen legumbres una vez y media por semana, mientras que lo recomendable es que sea al menos tres veces y media, lo que supone que debe hacerse al menos un día sí y otro no, lo que tendría efectos muy positivos en la salud cardiovascular.

Es cierto que la alimentación correcta supone que es necesario aligerar los platos tradicionales, porque el trabajo actual quema pocas calorías y es necesario que los platos en los que las utilizemos, puedan hacerse en mucho menos tiempo, lo que se consigue con la utilización de las legumbres precocidas. Hay además muchísimas preparaciones modernas, españolas o de otros países, que pueden encontrarse en diferentes publicaciones (recomiendo el libro de FAO titulado “Legumbres. Semillas nutritivas para un mundo sostenible”, de los españoles Luis y Saúl Cepeda), pero sobre todo aprovechando la calidad de las nuestras, de las autóctonas, entre las que están: garbanzos de Fuentesauco, garbanzos de Madrid, lenteja de la Armuña, lenteja pardina de Tierra de Campos, lenteja de Madrid, faba asturiana, judías del Barco de Ávila, alubia de La Bañeza, mongeta del ganxet, faba de Lourenzá, alubia pinta alavesa, alubia de Tolosa y alubia de Guernica, todas ellas con denominación de Origen, Indicación Geográfica Protegida o de Calidad Diferenciada. ■