

La cocina de las legumbres

Fundación Alicia



Índice

Cubierta

Prólogo

Introducción: legumbres, el alimento del futuro

Descripción de las legumbres

¿Qué son?

Variedades

¿Cómo las puedes encontrar?

Legumbres y salud

Composición nutricional

Raciones recomendadas

Beneficios de su consumo sobre la salud

Flatulencias

Legumbres y sostenibilidad

Las legumbres en el mundo

África

Akara beans

Ful medames

Mejadra

Sopa bisarra

- Sopa harira
- América
 - Baked beans
 - Feijoada
 - Frijoles colorados
 - Locro argentino
- América
 - Tacu tacu
- Asia
 - Anko
 - Chana dal
 - Doenjang Jjigae
 - Judías negras dulces
- Asia
 - Misoshiru
- Europa
 - Cassoulet
 - Habas a la catalana
 - Garbanzos con espinacas
 - Pasta e fagioli

Historia de las legumbres en la alta cocina

Cocción de las legumbres

Tablas de cocción de legumbres secas

Tablas de cocción de legumbres frescas

Recetas

Manual para principiantes

Has de saber que

Recuerda

Algunas ideas

Justificación de las recetas

Para picar a cualquier hora

- Crispy de legumbres
- Legumbres fritas
- Magdalenas de legumbres
- Nachos de garbanzos
- Esféricos de legumbres
- Como parte de panes u otras masas
 - Coca de verduras asadas y garbanzos
 - Minipizzas de lentejas
 - Pan de guisante negro
 - Pan hindú de legumbres
 - Tostada de pescado azul con judías rojas
 - Blinis de legumbres
 - Dossa de legumbres y trigo
 - Masa vegetal de coliflor y legumbres
 - Tacos de judías negras
 - Socca de garbanzos
 - Tortilla de maíz y legumbre
 - Tortitas con huevo
- En sopas
 - Irish coffee de habas
 - Sopa de garbanzos, verduras y laurel
 - Sopa de lentejas con castañas
 - Sopa dulce de judías blancas
 - Sopa Mulligatwany de lentejas
 - Sopa fría de garbanzos con jengibre
 - Sopa fría de garbanzos y naranja
 - Sopa fría de guisantes con menta
 - Sopa fría de judías blancas
 - Sopa fría de judías con pimiento y anchoa
 - Sopa fría de lentejas con tomate
- En forma de crema
 - Cremas base de legumbres para condimentar al gusto

- Crema de judías con pimiento asado y aceitunas
- Crema de garbanzos con pesto de albahaca
- Crema de lentejas con ajo frito y vinagre
- Crema de garbanzos con espinacas
- Crema de garbanzos con miso
- Crema de guisantes al curri
- Crema de habas con huevo escalfado
- Crema de judías con chipotle
- Crema de lentejas con coco
- Crema de lentejas con jamón
- Crema de garbanzos al limón
- Crema de judías blancas y piquillos
- Crema rápida de legumbres y calabacín
- Gazpacho de legumbres
- Helado al momento de judías
- Haciendo purés para compartir
 - Alubias blancas con cacahuets (1)
 - Alubias blancas con pimiento (2)
 - Garbanzos con boniato
 - Garbanzos con remolacha
 - Guisantes con yogur
 - Lentejas con curri
 - Lentejas con dátiles
 - Espuma caliente de lentejas y coco (1)
 - Espuma de judías blancas (2)
 - Espuma de garbanzos con comino (3)
- En ensaladas múltiples
 - Cóctel de langostinos con garbanzos
 - Ensalada de alubias blancas con calamar
 - Ensalada de guisantes frescos y quinua con pescado
 - Ensalada de guisantes negros con pie de cerdo

Ensalada de legumbres con algas y atún
Ensalada de lentejas con langostinos
Ensalada tibia de alubias negras con salmonetes en escabeche
Ensalada de azuki con vinagreta de piña
Ensalada de hojas verdes con lentejas y naranja
Ensalada de judías blancas, tomate y sandía
Ensalada de manzana verde y legumbres
Ensalada de garbanzos con yogur
Ensalada de guisantes con queso de cabra
Ensalada de legumbres con feta
Ensalada de legumbres con pan crujiente
Ensalada de lentejas con tomate y gorgonzola
Puerros con alubias y requesón
Bibimbap coreano de legumbres
Ensalada de alubias blancas con tomate y cebolla agri dulce
Ensalada de garbanzos con pimientos asados y alcaparras
Ensalada de habas y guisantes con tomate, apio y cebolla
Ensalada de lentejas con vinagreta de mostaza
Ensalada de escarola con judías mungo
Ensaladilla rusa de garbanzos
Terrina de lentejas y verduras
Como relleno de infinidad de platos
Calamares rellenos de lentejas y guisantes
Dorada rellena con legumbres
Picantón con alubias, queso y orégano
Terrina de legumbres con carne y dátiles
Canelones de alubias y setas
Dim sum al vapor con lentejas

- Empanadillas de guisantes, patata y yogur
- Soufflé de garbanzos
- Lasaña de legumbres y verduras
- Champiñones rellenos de judías
- Pimientos rellenos con garbanzos y huevo duro
- Rollitos de calabacín y garbanzos
- Rollitos de col con lentejas
- Patatas rellenas en 10 minutos
- Revuelto de habas y ajos tiernos
- Terrina de judías negras al horno
- Tortilla de espinacas y alubias con salsa
- Tortilla de judías negras y gambitas
- Tortilla de patata y calabacín sin huevo
- En salsas o aliños para todo
 - Salsa blanca de judías con almejas
 - Salsa de lentejas y vino tinto con ternera
 - Salsa verde de guisantes con calamar
 - Chutney de cacahuets y lentejas
 - Chutney verde de garbanzos
 - Mayonesa de ajo y garbanzos
 - Pico de gallo con legumbres
 - Salsa cremosa de alubias blancas con ensalada de pollo
 - Salsa de pesto de guisantes con tomate y zanahoria
 - Vinagreta de garbanzos con hierbas aromáticas
- En fritos apetecibles y sabrosos
 - Buñuelos de lentejas y arroz
 - Croquetas de judías blancas y setas
 - Croquetas de lentejas y salvia
 - Falafel de garbanzos y pistachos
 - Falafel de guisante seco

Pescado rebozado
Rollito de carne rebozada
Verduras rebozadas
Tortitas coreanas de legumbres con soja
Tortitas de garbanzos con gambitas
Trinchado de garbanzos y morcilla
Salteados al momento
Garbanzos con coliflor y sobrasada
Guisantes con panceta y ajos tiernos
Guisantes negros con cordero y alcachofas
Habas con jamón y menta
Judías blancas con bacalao y brócoli
Judías negras con salchichas, cebolla y queso
Legumbres con setas y gambas
Lentejas salteadas con calamares
Garbanzos salteados con col y yogur
Guisantes a la francesa
Habas con pimiento y piel de naranja
Judías blancas con acelgas, queso feta y nueces
Judías blancas con ajo, perejil y pimentón
Legumbres salteadas con cuscús
Lentejas agridulces con puerro
Wok de legumbres con verduras
Como sustituto de la carne o casi
Albóndigas de cerdo y judías
Ceviche de corvina con fabes
Hamburguesa de cerdo con garbanzos
Tartar de ternera con lentejas
Albóndigas de judías con quinua
Albóndigas de lentejas con requesón
Carpaccio de alubias rojas
Ceviche de fabes y mango
Hamburguesa de alubias con verduras

Hamburguesa de legumbres con queso
Maki vegetal con judía blanca
Tartar de lentejas rojas y tomate
En guisos de cuchara
Alubias de Santa Pau con almejas
Estofado de lentejas con tripa de bacalao y
butifarra negra
Garbanzos con bogavante
Guisantes con sepia
Habas con alcachofas y panceta
Judías blancas con chile
Judías blancas saliendo de la olla
Judías negras agripicantes con pato
Lentejas con pollo y tortillas
Marmitako de garbanzos y atún
Garbanzos especiados con tofu
Guisantes al ajo frito
Guiso de garbanzos con coco
Guiso de garbanzos con tomates y pesto
Guiso de judías azuki con setas y algas
Judías mungo con verduras y queso curado
Habas con yogur de pepino
Lentejas amarillas hindús
Lentejas con setas y calabaza
Lentejas thai con calabacín
Romesco de judías blancas
Tajine de legumbres
Postres dulces y diversos
Bizcocho de judías negras y coco
Coca de harina de algarroba
Buñuelos dulces de garbanzos
Crema pastelera de garbanzos
Crepes de harina de guisantes
Galletas de chocolate y garbanzos

Galletas de lentejas con pepitas de chocolate
blanco y limón

Macedonia de legumbres, frutas y verduras

Mermelada de azuki

Mousse de garbanzos y canela

Muffins de lentejas y naranja

Zumos y batidos

Batido de judías blancas con miel y queso
fresco

Batido de judías blancas, piña y fresas

Batido de judías negras con yogur y frutos
rojos

Chocolate caliente de alubias

Licuado de garbanzos

Licuado de judías blancas

Licuado de judías blancas y almendras

Licuado vegetal de lentejas

Zumo verde de garbanzos

Zumo verde de judías blancas

Zumo verde de soja

Agradecimientos

Créditos

Contracubierta

Prólogo

El 2016 es el año de las legumbres, un reconocimiento demasiado humilde y tardío para unas plantas que han sido el puntal alimentario de la humanidad durante miles de años. El 2016 también se conmemora el 70 aniversario de la «definición» de salud por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Una definición que, cuando la analizamos, no deja de resultar utópica: «Un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades». Sin embargo, todos deseamos esa utopía y para conseguirla hacemos caso omiso del versículo bíblico «te ganarás el pan con el sudor de tu frente» y buscamos el atajo, la solución rápida. ¿Para qué hacer ejercicio, para qué adoptar una dieta saludable cuando se nos asegura con cantos de sirena que

podemos conseguir nuestros objetivos con píldoras, con cirugía, con dietas milagrosas? Como resultado de ello, vivimos en una sociedad en la que, aprovechando esas falsas creencias, se nos vende la panacea a diario a un coste económico alto pero, lo que es todavía más preocupante, a costa de poner en juego seriamente esa salud que buscamos con anhelo.

Esa salud deseada la podemos conseguir y mantener con un estilo de vida y una alimentación equilibrados. Y para mantener ese equilibrio nuestros antepasados se apoyaron en las legumbres. En esta obra se describen de una manera clara y concisa sus efectos saludables, cómo consumirlas para que además de salud nos den placer, que al fin y al cabo también es parte de la salud.

Las leguminosas son una gran fuente de proteínas, tan necesarias para el desarrollo y el mantenimiento de nuestro organismo, algo que ya sabían nuestros antepasados durante la revolución agrícola de hace más de diez mil años. Sin embargo, es algo que parece que hemos olvidado sobre todo en los países más desarrollados, donde nos hemos decantado por las proteínas de origen animal, con el consecuente detrimento medioambiental e incluso de nuestra propia salud. Nada ni nadie es perfecto y las leguminosas no son una excepción. Como consecuencia de ese aporte proteico obtenemos aminoácidos, especialmente los esenciales, y las leguminosas son deficientes en algunos de ellos. Pero la sabiduría popular creó ese casamiento gastronómico de cereales (pobres en triptófano y en lisina) con legumbres (pobres en metionina) para darnos ese equilibrio que debe conducirnos a la salud a través de la nutrición. Bien reflejado queda esto en nuestro refranero, donde

encontramos que «si tienes pan y lentejas, para qué te quejas». Curiosamente esa complementación también existe en los suelos agrícolas, donde se alternan los cultivos de cereales y leguminosas. Debemos escuchar a la Tierra.

Desafortunadamente las legumbres han tenido también su mala prensa y no solo en tiempos modernos, sino a través de los siglos, por su asociación con la pobreza. Remontémonos a la España de Juan Manuel y al “Cuento X” de *El Conde Lucanor*, donde se nos describen dos exricos, el primero de los cuales se ve obligado a comer altramuces y el segundo, las pieles que el primero ha tirado al suelo. Al final los dos vuelven a ser ricos, aunque las crónicas no nos desvelan cuánto influyeron en ello los altramuces que comieron.

Lo cierto es que las legumbres nos han sacado de apuros más allá del hambre. Otro de los mayores azotes de la humanidad han sido las enfermedades infecciosas, entre ellas la malaria, y las legumbres, las habas en el Mediterráneo, fueron un elemento clave en la lucha del ser humano contra los patógenos.

Más recientemente, la investigación científica nos ha revelado que las legumbres no son solo una fuente de proteínas y de calorías, sino que contribuyen a nuestra salud de manera indirecta como fuentes de fibra y actuando como prebióticos, alimentando así a esas bacterias intestinales beneficiosas que tan esenciales son para nuestro bienestar físico y mental.

La educación es la mejor manera de salir de la pobreza y creo que el conocimiento contenido en estas páginas ayudará a sacar a las legumbres de su, a veces, malentendida pobreza, y a nosotros a enriquecer nuestras mesas y nuestra salud.

José María Ordovás

Catedrático de Nutrición, director del Laboratorio de Nutrición y Genética de la Universidad de Tufts (Boston, Estados Unidos), director científico del Instituto Madrileño de Estudios Avanzados (IMDEA), investigador del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares (CNIC)