LEGUMBRES

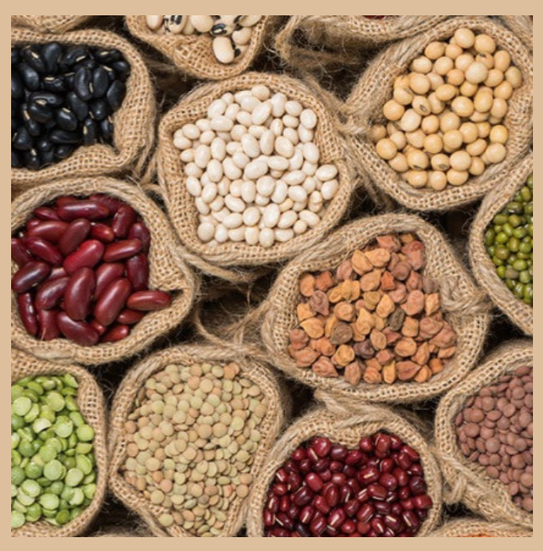
COMISIÓN DE EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

COLEGIO DE GRADUADOS EN NUTRICIÓN
SEGUNDA CIRCUNSCRIPCIÓN

INTRODUCCIÓN

LAS LEGUMBRES, CON SU VERSATILIDAD CULINARIA Y SU RIQUEZA NUTRICIONAL, SE ALZAN COMO ALIMENTOS ESENCIALES EN LA DIETA ARGENTINA. SON FUENTES CONCENTRADAS DE PROTEÍNAS, FIBRAS, HIERRO Y OTROS NUTRIENTES ESENCIALES, DESEMPEÑANDO UN PAPEL VITAL EN LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES Y EL MANTENIMIENTO DE LA SALUD GENERAL.

EN ARGENTINA, SU CONSUMO PRESENTA DESAFÍOS NOTABLES, TANTO EN ADULTOS COMO EN NIÑOS. SEGÚN DATOS RECIENTES DEL INFORME GUBERNAMENTAL DE ENERO DEL 2023 SU CONSUMO PER CÁPITA NO REFLEJA LA CANTIDAD QUE CORRESPONDERÍA A SU POTENCIAL NUTRICIONAL.



ESTE FENÓMENO DESTACA LA NECESIDAD DE UNA MAYOR CONCIENTIZACIÓN Y PROMOCIÓN PARA INTEGRAR LAS LEGUMBRES DE MANERA MÁS CONSISTENTE EN LA ALIMENTACIÓN DIARIA.

EN LOS ÚLTIMOS AÑOS, LA DEMANDA MUNDIAL DE LEGUMBRES HA AUMENTADO Y SE PREVÉ QUE EN EL FUTURO CONTINÚE ESTA TENDENCIA. EL CONSUMO PROMEDIO DE LEGUMBRES EN EL MUNDO ES DE APROXIMADAMENTE 8 KG PER CÁPITA (OCDE FAO, 2020) MIENTRAS QUE EL DE ARGENTINA ALCANZA APENAS 800 GR POR HABITANTE POR AÑO (CLERA, 2020), SIENDO LAS LENTEJAS LAS QUE ACUMULAN EL 60% DE ESE VALOR.

EN CONCLUSIÓN, EL PAPEL DE LAS LEGUMBRES VA MÁS ALLÁ DE LA MESA; ES UN COMPONENTE VITAL PARA LA SALUD Y EL BIENESTAR DE LA POBLACIÓN ARGENTINA. RECONOCER Y ABORDAR LOS PATRONES ACTUALES DE CONSUMO, ESPECIALMENTE EN LA JUVENTUD, ES ESENCIAL PARA CONSTRUIR UNA BASE SÓLIDA PARA UN FUTURO MÁS SALUDABLE Y SOSTENIBLE.

TIPS A TENER EN CUENTA

LAS LEGUMBRES SON SEMILLAS LEGUMINOSAS QUE SE COSECHAN CUANDO SE ENCUENTRAN SECAS. DENTRO DE ESTE GRUPO ENCONTRAMOS POROTOS ALUBIA, MUNG, SOJA, LENTEJAS Y GARBANZOS.

EN EL MERCADO PODEMOS ENCONTRARLAS EN DOS VARIEDADES:

1. ENLATADAS: ELEGIR AQUELLAS QUE NO ESTÉN ABOLLADAS O MACHUCADAS. LAVAR LA LATA ANTES DE ABRIR Y ENJUAGARLAS BIEN, BAJO EL CHORRO DE AGUA CON UN COLADOR, ESTO PERMITE RETIRAR EL EXCESO DE SODIO.
2. SECAS: SE ENCUENTRAN EN PAQUETE, ENTERAS O PARTIDAS. LAS DEBEMOS REMOJAR Y COCINAR PREVIO A SU CONSUMO. ESTO PERMITE FACILITAR EL PROCESO DE DIGESTIÓN Y DESHACERNOS DE SUS ANTINUTRIENTES QUE PUEDEN IMPEDIR LA CORRECTA ABSORCIÓN DEL HIERRO Y DEL CALCIO.

REMOJO: SE COLOCA EN UN RECIPIENTE 1 PARTE DE LEGUMBRES POR 2 PARTES DE AGUA, DURANTE AL MENOS 12 HS. SI HACE MUCHO CALOR, ES RECOMENDABLE REMOJARLAS EN HELADERA.TRASCURRIDO EL TIEMPO COLAR, DESECHAR ESA AGUA DE REMOJO Y ENJUAGAR BIEN.

COCCIÓN: COCINAR 1 PARTE DE LEGUMBRES EN 2 PARTES DE AGUA, DURANTE APROXIMADAMENTE 1 HORA. ESTO PUEDE VARIAR, DEPENDIENDO DEL TIPO DE LEGUMBRE. POR EJEMPLO: UNA LENTEJA PUEDE ESTAR LISTA EN 40 MIN MIENTRAS QUE UN POROTO PUEDE LLEVAR ENTRE 1 Y 1.30 HRS.

SUMAR UN CARMINATIVO A LA COCCIÓN AYUDA A MEJORAR SU DIGESTIÓN, ALGUNOS EJEMPLOS DE CONDIMENTOS QUE LO CONTIENEN SON: LAUREL, ANÍS Y MANZANILLA,

UNA VEZ QUE EL AGUA DE COCCION SE ENFRIE, SE PUEDE UTILIZAR PARA REGAR PLANTAS. PARA CONDIMENTAR Y CONSUMIR O FRACCIONAR Y CONGELAR.

RECETARIO

GARBANZOS

FALAFEL

INGREDIENTES

- 2 PUÑADOS DE PEREJIL
- 2 DIENTES DE AJO
- 2 CEBOLLAS
- AJÍ MOLIDO, PIMIENTA, CORIANDRO C/N
- 500 GR DE GARBANZOS ACTIVADOS, SIN COCINAR.
- 4 CUCHARADAS DE HARINA

PROCEDIMIENTO

1) PROCESAR EL PEREJIL, LOS DIENTES DE AJO Y LAS CEBOLLA, CONDIMENTAR A GUSTO.
2) AGREGAR LOS GARBANZOS Y MEZCLAR.
3) INCORPORAR LA HARINA HASTA QUE QUEDE UNA MEZCLA MÁS FIRME. SI TIENE MUCHO LÍQUIDO AGREGAR MEDIA TAZA DE PAN RALLADO.
4) ARMAR LAS BOLITAS.
5) LLEVAR AL HORNO EN UNA PLACA ACEITADA, COCINAR A FUEGO FUERTE HASTA QUE ESTÉ DORADO DE AMBOS LADOS.

GARBANZOS CROCANTES

INGREDIENTES

- 1 TAZA DE GARBANZOS COCIDOS.
- ACEITE
- CONDIMENTOS A GUSTO.

PROCEDIMIENTO

1) COLOCAR LOS GARBANZOS EN UN RECIPIENTE, AGREGAR 1 CDA SOPERA DE ACEITE Y LOS CONDIMENTOS QUE ELIJAS, PUEDEN SER CÚRCUMA Y PIMENTÓN!
2) REVOLVER BIEN Y COLOCAR EN UNA PLACA PARA HORNO, A FUEGO FUERTE HASTA QUE ESTÉN DORADOS,

LENTEJAS
PASTEL

INGREDIENTES

- 3 PAPAS MEDIANAS
- 300 GRAMOS DE LENTEJAS COCIDAS
- ½ PIMIENTO
- 1 CEBOLLA
- 1 AJO
- ACEITE DE OLIVA
- NUEZ MOSCADA - PIMIENTA NEGRA - ORÉGANO
- AGUA

PROCEDIMIENTO

1) PELAR LAS PAPAS Y CORTAR EN CUBOS GRANDES. COCINAR EN ABUNDANTE AGUA (PARTIR DE AGUA FRÍA). HACER PURÉ CONDIMENTANDO A GUSTO Y RESERVAR.
2) PICAR LA CEBOLLA, EL AJO Y PIMIENTO ROJO.
3) SALTEAR CON UN CHORRITO DE OLIVA EN UNA SARTÉN/OLLA.
4) CUANDO ESTÁN COCIDAS, AÑADIR LAS LENTEJAS Y LOS CONDIMENTOS. SALTEAR 5 MINUTOS Y RESERVAR.
5) COLOCAR EN UN MOLDE UNA PRIMERA CAPA DE SALTEADO DE LENTEJAS Y SOBRE LA MISMA UNA CAPA DE PURÉ, PRESIONANDO PARA QUE QUEDE COMPACTO.
6) INTRODUCIR EL PASTEL EN EL HORNO A FUEGO MEDIO UNOS 10 MIN. SI LE PONES QUESO, HASTA QUE GRATINE

TRUFAS

INGREDIENTES

- 1 TAZA DE LENTEJAS COCIDAS.
- 1/2 TAZA DE CACAO AMARGO.
- 1/2 TAZA DE AZÚCAR.
- 1 CUCHARADA SOPERA DE PASTA DE MANÍ.
- EXTRACTO DE VAINILLA, CANELA, COCO RALLADO Y RALLADURA DE LIMÓN.

PROCEDIMIENTO

1) PROCESAR LAS LENTEJAS
2) INCORPORAR CON EL RESTO DE LOS INGREDIENTES Y MEZCLAR.
3) FORMAR BOLITAS Y PASAR POR COCO RALLADO.

POROTOS PEPAS

INGREDIENTES

- 1 TAZA DE POROTOS MUNG COCIDOS PROCESADOS
- 1/4 TAZA DE HARINA DE ALGARROBA
- 1/4 TAZA DE AZÚCAR
- 1/4 TAZA DE CACAO AMARGO
- 1/4 TAZA DE HARINA DE ARROZ (U OTRA PREVIAMENTE TAMIZADA)
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE GIRASOL
- CANTIDAD NECESARIA DE AGUA
- MEMBRILLO O CUALQUIER DULCE, PREFERENTEMENTE CASERO.

PROCEDIMIENTO

1. UNIR TODOS LOS INGREDIENTES, MENOS EL DULCE, HASTA LOGRAR UNA PASTA FÁCIL DE MANIPULAR CON LAS MANOS,
2. ARMAR BOLITAS, APLASTAR SOBRE UNA PLACA PARA HORNO ACEITADA Y COLOCAR EL DULCE EN EL CENTRO.
3. LLEVAR A HORNO A FUEGO MEDIO DURANTE 20 MIN O HASTA QUE ESTÉN COCIDAS.

BROWNIE

INGREDIENTES

- 2 TAZAS DE POROTOS NEGROS COCIDOS.
- 1 TAZA DE AVENA PROCESADA (HARINA DE AVENA, PUEDE SER OTRA).
- ½ TAZA DE COCO RALLADO.
- ½ TAZA DE AZÚCAR
- ½ TAZA DE CACAO AMARGO.
- 1 TAZA DE AGUA (PUEDE SER LECHE, BEBIDA VEGETAL O CAFÉ)
- CHORRITO DE ESENCIA DE VAINILLA
- 1 CUCHARADA DE POLVO PARA HORNEAR Y PIZCA DE SAL.
- OPCIONAL: CHIPS DE CHOCOLATE AMARGO, FRUTOS SECOS PICADOS, AZUCAR IMPALPABLE.

PROCEDIMIENTO

1. PROCESAR LOS POROTOS.
2. UNIR EL RESTO DE LOS INGREDIENTES HASTA FORMAR UNA PASTA.
3. COLOCAR EN UNA FUENTE Y LLEVAR A HORNO MEDIO POR 20 MINUTOS. ESPOLVOREAR CON AZÚCAR IMPALPABLE

BIBLIOGRAFÍA

- RODRÍGUEZ A, PÉREZ B, GARCÍA C. EL PAPEL DE LAS LEGUMBRES EN LA DIETA CONTEMPORÁNEA. REV ARG NUTR. 2021;25(3):123-135.
- GONZÁLEZ MJ, MARTÍNEZ E. PATRONES DE CONSUMO DE LEGUMBRES EN LA POBLACIÓN ARGENTINA. ARCH ARG SALUD. 2023;10(2):67-78.
- MARTÍNEZ J, ET AL. IMPACTO DE LAS LEGUMBRES EN LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES. NUTR SALUD. 2022;15(4):210-225
- MINISTERIO DE AGRICULTURA Y DESARROLLO SOSTENIBLE. INFORME SOBRE EL CONSUMO DE LEGUMBRES EN ARGENTINA. BUENOS AIRES: GOBIERNO DE ARGENTINA; 2023. DISPONIBLE EN: HTTPS://WWW.ARGENTINA.GOB.AR/SITES/DEFAULT/FILES/INFORME-LEGUMBRES-ENERO-2023.PDF