

# LEGUMBRES

Las legumbres fueron cultivadas desde hace siglos por una gran variedad de culturas y, según la especie, hay diversos orígenes: en Mesopotamia, en la América precolombiana y en Asia oriental. Sí parece seguro que constituyen uno de los alimentos básicos de la población desde el Neolítico, desde que el hombre comienza a cultivar la tierra y practicar la agricultura de forma complementaria a su actividad primitiva de la caza.

En España su cultivo se remonta hasta sus primeros pobladores, que ya las consideraban un alimento básico y rico en nutrientes. Las más conocidas serían las lentejas, los garbanzos, las alubias y las judías. Hasta el último tercio del siglo XX, las leguminosas eran ingredientes básicos en la culinaria tradicional de toda España.



## SABER MÁS

En Aragón existen muy pocos productores de legumbres, lo que repercute en su presencia en el mercado. Sin embargo es un producto de mucha calidad y muy valorado por los consumidores, la producción de legumbres podemos situarla en las tres provincias aragonesas y, además, de un tiempo a esta parte son muchos los trabajos que se están desarrollando para recuperar y promocionar variedades autóctonas. La judía de Muniesa, el boliche de Embún, los garbanzos de Lierta, la judía caparrona de Monzón o las lentejas de Ordesa.

Como ejemplo, en el Banco de Germoplasma Hortícola del CITA, se estudian actualmente 55 muestras (33 de judías, 5 de garbanzos, 1 de lentejas, 3 de guijas, 7 de bisaltos, 1 de guisante y 5 de habas).

Las legumbres contribuyen a la mitigación del cambio climático debido a su capacidad para fijar el nitrógeno que puede mejorar la fertilidad del suelo y reducir la huella de carbono. Esto permite la rotación de cultivos sin necesidad de abonar de manera exhaustiva.

Las legumbres realizan una importante labor como regeneradoras de la riqueza biológica de los suelos donde crecen. Desarrollan, a través de una relación simbiótica con un tipo específico de bacterias de la familia Rhizobium, un valioso trabajo de fijación de nitrógeno en el suelo, regenerando así su fertilidad y reponiendo las cantidades de este elemento consumidas por otros cultivos.



## PROPIEDADES

El consumo de legumbres reduce la presión sanguínea, la reducción de tejidos adiposos, y de colesterol y triglicéridos; respecto a la obesidad, se ha observado que incrementa el periodo de saciedad y regula las hormonas digestivas; mientras que para la salud digestiva las legumbres han demostrado que tienen un contenido bifidogénico.

Una de las vitaminas presente en las legumbres es el folfato, realmente importante para el sistema nervioso. Son fuente esencial de hierro para tratar la anemia o la malnutrición. Tienen un Alto contenido de fibra y zinc. Contienen un índice glucémico bajo para estabilizar el azúcar en sangre y los niveles de insulina.

Son ricas en minerales y vitaminas del grupo B. No contienen gluten. Y son fuente de proteína vegetal y potasio. Las legumbres son particularmente ricas en almidón resistente y fibras solubles que alimentan a las bacterias intestinales beneficiosas.

Estas bacterias producen ácidos grasos de cadena corta (AGCC), como el butirato, que reducen el riesgo de cáncer de colon y tienen efectos beneficiosos sobre la inmunidad, el sistema nervioso y el metabolismo.

Además la fibra regula los niveles de azúcar y colesterol en la sangre. De esta manera previene la obesidad, la diabetes, la hipertensión, el colesterol y los triglicéridos altos, la arteriosclerosis y los infartos de corazón y de cerebro.





# Lentejas trufadas con royal de foie

---



2 PERSONAS



1 HORA



MEDIA

## Ingredientes

### Para las lentejas:

- 100 gr. de lenteja beluga
- 50 gr. de chalota
- 50 gr. de mantequilla
- 1 bouquetgarni
- 200 gr. de caldo
- 100 gr. de jugo
- 2 clavos
- Comino
- Sal y pimienta
- Ralladura de trufa 

### Para la royal de foie:

- 400 gr. de foie
- 150 gr. de caldo
- 150 gr. de nata
- 25 gr. de mostillo
- 2 hojas de gelatina
- Sal y pimienta
- 50 gr. de trufa 



## Elaboración

1. Pochar la chalota picada en brunoise junto al bouquetgarni, el clavo y la mantequilla. Añadir las lentejas y rehogar.
2. Mojar con el caldo y dejar reducir hasta el final, añadir el jugo de carne y dejar de cocer.
3. Por último poner a punto de sal, comino y pimienta. Rallar trufa.
4. Poner el foie en el robot de cocina junto la gelatina previamente remojada, el mostillo, la sal y la pimienta.
5. Por otro lado poner a calentar el caldo y la nata hasta los 85°C, añadir el foie al robot de cocina y triturar a máxima velocidad 15 segundos.
6. Colar y poner en el recipiente que se vaya a servir. Enfriar.

---

---

## Presentación

Colocar sobre la royal de foie fría las lentejas estofadas calientes y laminar la trufa.



# Callos de bacalao, penca y alubias

---



4 PERSONAS



3 HORAS



MEDIA/  
MEDIA ALTA

## Ingredientes

- 250 gr. de callos de bacalao
- 250 gr. de alubias 
- 1 pimiento verde 
- 1 cebolla grande 
- 1 zanahoria 
- 2 dientes de ajo 
- 1 hoja de laurel
- Aceite de oliva Virgen Extra ecológico del Bajo Aragón 
- Harina de trigo 
- Pimentón
- Sal
- Trufa negra de invierno: Tuber Melanosporum 



---

## Elaboración

1. Escaldar los callos en agua hirviendo, limpiar con cuidado y dejar enfriar. Cortar en trozos pequeños.
2. Cocer las alubias en agua con pimiento, cebolla, zanahoria, ajo y laurel durante un par de horas y reservar.
3. Sacar las verduras y sofreír con un poco de aceite de oliva, añadiendo un poco de harina, el pimentón de la Vera y el caldo de las alubias y dejar hervir durante cinco minutos. Triturar y añadir a las alubias. Probar de sal y reservar.
4. Para las pencas, envasar en bolsas de vacío a 70°C durante 12 minutos. Cortar en dados y reservar.
5. Sofreír los callos a fuego suave, añadir las alubias y las pencas y dejar cocer un par de minutos. Añadir al final la trufa picada.

---

---

## Presentación

Servir los callos con las alubias y las pencas en un plato hondo o en una cazuela individual y decorar con un trozo de cebolla ya cocida.



# Judías caparronas de Monzón con nabo y crujiente de tocineta

---



4 PERSONAS



2 HORAS



BAJA

## Ingredientes

- 400 gr. de judías caparronas 
- 1 nabo blanco 
- 1 hueso de jamón 
- 200 gr. de tocineta 
- 4 dientes de ajo 
- 1 hoja de laurel 
- Aceite de oliva Virgen Extra 
- Sal



## Elaboración

1. Poner a remojo durante 12 horas las judías caparronas. Poner a cocer con el nabo cortado a dados, el hueso del jamón, los ajos, el aceite, el laurel y la sal a fuego medio sin dejar hervir para conservar mejor las judías hasta que estén tiernas.
2. Confitar la tocineta en aceite de oliva Virgen Extra, separar la corteza del tocino y añadir a la olla del cocido.
3. Mientras se termina la cocción, cortar la corteza que se había separado de la tocineta, muy fina, y freír en abundante aceite de oliva Virgen, muy caliente, hasta que esté crujiente.

---

## Presentación

Servir las judías en un plato hondo, aliñar con aceite de oliva Virgen Extra y añadir la corteza crujiente.