

Legumes: un luxo no prato

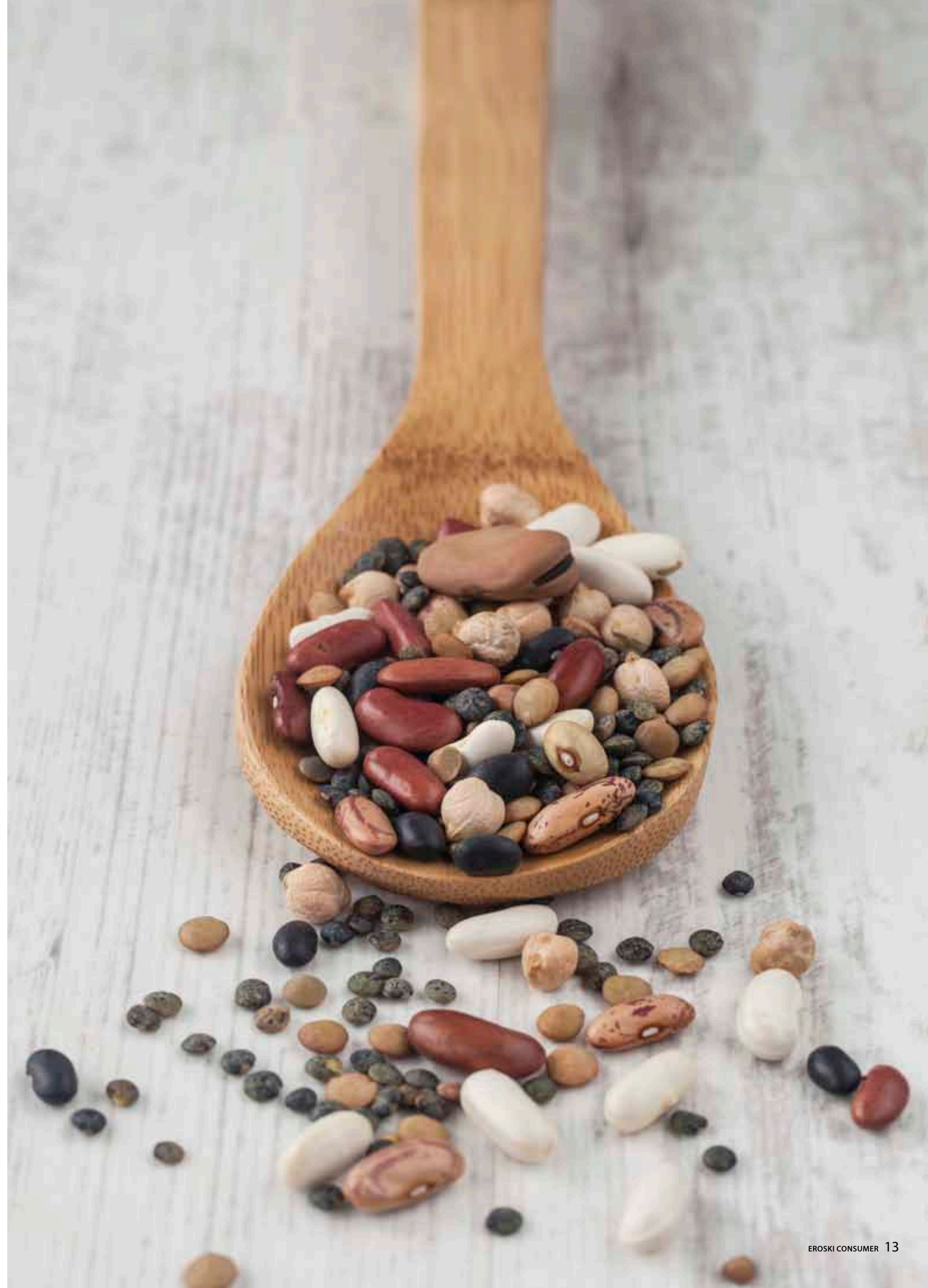
Malia ser económicos, saborosos e fundamentais para unha dieta equilibrada, o seu consumo está lonxe do recomendado

De alimento indispensable a prescindible. Este é o camiño que percorreron os legumes ao longo das últimas décadas. Durante moitos anos, feixóns, lentellas e fabas eran as raíces indiscutibles na cociña da maioría dos fogares. O seu módico prezo e a inestimable achega enerxética que proporcionaban –suficiente mesmo para convertelos en prato único– eran os seus principais atributos.

O eterno sambenito de que comer de culler engorda, a fase previa de “remollo” que esixe a

súa elaboración e os molestos gases que producen tras a súa inxestión foron os culpables de acabar co seu reinado. Mentres que na década dos sesenta no noso país se consumían 40 gramos diarios de legumes, nos noventa o consumo caía á metade (20 gramos/día) e na actualidade apenas supera os 12 gramos/día, moi lonxe do recomendado: 30 gramos ao día. Como anécdota, segundo a Fundación Española da Nutrición (FEN) a poboación española consume máis enerxía a partir de bebidas alcohólicas (5%) que de legumes (1,4%). Algo inexplicable nun país que ao longo da súa historia foi un gran consumidor deste alimento.

Para desterrar vellos mitos e malas reputacións inmerecidas os expertos en nutrición recordan que para ter unha dieta equilibrada os legumes son indispensables no menú semanal. Son alimentos que lle proporcionan ao organismo proteínas e hidratos de carbono, a enerxía que necesita o corpo para vivir. O seu consumo frecuente (entre 2 e 4 veces á semana) consegue previr enfermidades cardiovasculares, certos tipos de cancro e diabete.



OS SEUS BENEFICIOS

Hai un lugar onde os legumes, malia os vaiéns que sufriu o seu consumo, mantiveron o seu reinado intacto: a pirámide da alimentación saudable. Ocupan xunto a cereais, pasta e patatas, unha posición de liderado, a súa base. O motivo? Os seus numerosos beneficios. A súa riqueza en fibra favorece a sensación de saciedade e tamén o tránsito intestinal. Aumentar a sensación de saciedade fai que o control do peso corporal sexa unha tarefa máis doada. A Asociación Americana do Corazón considera que os legumes poden axudar a controlar o peso grazas ao seu efecto saciable. As melloras no tránsito intestinal, pola súa parte preveñen moitas doenzas dixestivas. Pero os beneficios da fibra dietética a partir de alimentos como legumes van máis alá da saciedade ou dos beneficios intestinais. Reducen o risco de que padezamos enfermidades cardiovasculares mediante diferentes mecanismos como a diminución do colesterol. Aínda que hai máis: o Fondo Mundial para a Investigación do Cancro acaba de actualizar as súas recomendacións dietéticas, para afirmar que a fibra dietética prevén o cancro de colon "de xeito convincente". Un rigoroso estudo publicado na revista científica American Journal of Clinical Nutrition en setembro de 2011 concluíu que cada incremento de 10 gramos diarios na inxestión dietética reduce un 7% o risco de cancro de mama (un prato de lentellas ten uns 17 gramos de fibra).

A fibra non é o único nutriente destacable dos legumes: conteñen moi poucas graxas saturadas e moi pouco sodio, son ricos en vitaminas, minerais, proteínas vexetais e substancias antioxidantes. A sinerxía entre estes nutrientes (que gozan de moi boa fama polos seus probados beneficios na saúde) é o que converte os legumes nun dos alimentos con mellor prestixio no ámbito da nutrición humana.

ALIMENTOS FUNCIONAIS?

Un alimento funcional é aquel cuxos efectos fisiolóxicos non son atribuíbles aos seus nutrientes (enerxía, proteínas, hidratos de carbono, graxas, minerais ou vitaminas) senón a outras substancias. É o caso dos legumes. O exemplo máis recente é unha revisión sistemática da literatura científica que conclúe que o consumo de legumes diminúe de forma significativa a tensión arterial en persoas con ou sen hipertensión. A hipertensión arterial aumenta de forma notable o risco de morrer de forma prematura, así que o consumo habitual de legumes (cuxos "efectos secundarios" son insignificantes en comparación cos dos fármacos antihipertensivos) resulta máis que recomendable.







O SEU LUGAR NA DIETA

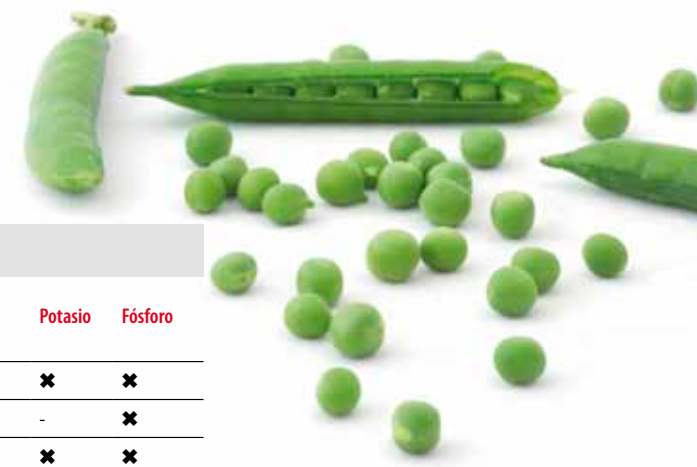
As guías alimentarias recomentan consumir porcións de 30 gramos de legumes (peso en cru) repartidos nunhas 2-4 porcións semanais. Trátase de case o dobre do que inxerimos agora mesmo: o noso consumo actual rolda os 13

gramos diarios. Pero o consumo podería ser mesmo superior ao recomendado polas devanditas guías. Existen numerosas probas científicas que demostran que os beneficios dos legumes aumentan de forma lineal co seu consumo. Non estraña, polo tanto, que a prestixiosa Asociación Americana do Corazón considera que se debería substituír a miúdo o típico segundo prato proteico (carne ou peixe), por legumes. Apostar polas proteínas de orixe vexetal non é só máis saudable senón máis económico: 100 g de filete de carne achegan 22 g de proteínas, con un prezo medio de 0,91 euros mentres que a mesma ración de soia (o legume con maior contido proteínico), contén 36 g de proteínas con un prezo medio de 0,59 euros. O único posible prexuízo asociado a unha maior inxestión de legumes son certas molestias gastrointestinais, se o incremento no seu consumo é moi brusco. O mellor remedio para combatelas é incorporar os legumes de forma progresiva á dieta, para que o corpo se acostume a elas. Non obstante, non é o único antídoto que funciona. Para reducir a flatulencia tras consumir legumes hai distintos trucos e consellos como poñelas a remollo, comelas en puré... Vale a pena recordar que os gases intestinais son desexables. Cálculos do Colexio Americano de Gastroenteroloxía sinalan que unha proba de saúde intestinal é emitir de 10 a 20 gases ao día.

Legumes con selo

No noso país, merecen unha mención especial as seis leguminosas que levan o selo de indicación xeográfica protexida (IGP). O certificado atende ao nome dunha rexión para designar o produto orixinario desa zona xeográfica, dada a influencia do ámbito nas calidades do produto:

- 
Feixóns do Barco de Ávila: cultívanse no sueste da provincia de Ávila e distínguense pola súa extraordinaria suavidade tras a súa cocción.
- 
Faba asturiana: a súa produción concéntrase no Principado de Asturias. Caracterízase por aumentar considerablemente de tamaño ao poñela en remollo.
- 
Garavanzo de Fuentesauco: cultívase no sueste da provincia de Zamora. É pouco granuloso, a pel é branda e poucas veces se separa do gran.
- 
Lentella da Armuña: a indicación abrangue a bisbarra da Armuña, no noroeste da provincia de Salamanca.
- 
Lentella pardina de Tierra de Campos: cultívase nesta bisbarra, natural de Castela e León que comprende as provincias de Zamora, Valladolid, Palencia e León. De pequeno diámetro, son de cor parda e con puntos negros.
- 
Faba de Tolosa: prodúcese na zona atlántica do País Vasco. As fabas de Tolosa con Eusko Label, certificación de calidade e orixe outorgada polo distintivo Eusko Label, recoñécense, entre outras cousas, pola súa forma ovoide e color (morada escura a practicamente negra).



SEMÁFORO NUTRICIONAL DOS PRINCIPAIS LEGUMES

	ENERXÍA (kcal)	AZUCRES (g)	GRAXA (g)	GRAXA SATURADA (g)	SAL (g)	FIBRA (g)
FABA (1 prato de legume fervido, 215 gramos)	215,00	1,90	1,10	0,30	0,02	17,20
GARAVANZO (1 prato de legume fervido, 215 gramos)	285,73	2,37	5,38	0,65	0,05	22,15
CHÍCHARO (1 prato de legume fervido, 215 gramos)	119,63	2,50	0,86	0,22	0,00	13,11
FABA (1 prato de legume fervido, 215 gramos)	123,41	2,15	1,29	0,24	0,00	13,98
FEIXÓN BRANCO (1 prato de legume fervido, 215 gramos)	217,15	2,15	0,65	0,15	0,02	9,46
LENTELLA (1 prato de legume fervido, 215 gramos)	187,52	0,39	1,08	0,15	0,00	16,77
SOIA (1 prato de legume fervido, 215 gramos)	293,08	4,38	15,59	1,93	0,00	13,11

Os puntos de corte para calcular o semáforo nutricional en pratos principais son diferentes aos aplicados ao resto de alimentos, xa que a súa contribución á dieta total é maior porque a súa porción de consumo é maior. Un alimento calquera terá os nutrientes de cor amarela ata un valor máximo do 20% das cantidades diarias orientativas (CDO), os pratos preparados terán os nutrientes en amarelo ata un valor máximo do 35% das CDO.

LEGUMES: RICOS EN...

	Vitamina B1 (Tiamina)	Vitamina B6	Niacina	Ácido fólico	Citamina C	Ferro	Zinc	Potasio	Fósforo
FABA	✗	-	-	✗✗	-	✗	✗	✗	✗
CHÍCHARO	✗	-	✗	✗	✗	-	-	-	✗
GARAVANZO	-	-	-	✗✗	-	✗	-	✗	✗
FEIXÓN	-	-	✗	✗	✗	-	-	-	✗
LENTELLA	✗	-	-	✗✗	-	✗	✗	-	-
SOIA	-	✗	-	✗	-	✗	-	✗	✗

UNHA A UNHA

Dos legumes destaca, sobre todo, o que non achegan (ou proporcionan en moi pequenas cantidades): sal, graxas saturadas ou graxas trans, colesterol ou azucres simples. Estes últimos nutrientes son os que todas as autoridades sanitarias consideran que deberiamos inxerir en menor cantidade. As que seguen son as principais propiedades e usos dos legumes de maior consumo no noso país:



Faba

- ❖ **Que nos achega?** Fonte de vitamina B1, contribúe ao normal funcionamento do sistema de produción de enerxía no corpo; de ferro, imprescindible para previr a anemia ferropénica, bastante frecuente en España; de cinc, un mineral necesario para moitas funcións corporais, como a fertilidade; de potasio, importante para o mantemento da presión sanguínea en niveis normais e de fósforo, determinante para o mantemento de ósos.
- ❖ **Na cociña:** indicadas sobre todo para cocidos e ensaladas, necesitan remollo se non son frescas, en auga fría. A súa cocción adoita durar de dúas a tres horas en cazola normal e unha hora se se cociñan en pota rápida. Un consello: convén darlle un "toque" persoal ao prato e engadir un refrito de cebola e pemento.



Chícharo

- ❖ **Que nos achega?** Sobre todo, vitamina B1, niacina, ácido fólico, vitamina C (mesmo cociñada) e fósforo. A vitamina B1 é necesaria para unha normal función cardíaca, mentres que a niacina e o ácido fólico, bastante deficitario na poboación, precísanse para manter as funcións psicolóxicas en bo estado. É pouco habitual inxerir unha insuficiente cantidade de vitamina C, vitamina que incrementa a absorción do ferro dos alimentos. Menos habitual aínda é tomar pouco fósforo, un mineral imprescindible para unha correcta formación dos dentes.
- ❖ **Na cociña:** de cocción curta, 5 minutos, en auga fervendo con sal. É importante que se refresquen a continuación en auga fría con xeo para fixar a cor. Recoméndase servirlos cun salteado de allo e xamón ou touciño entrefebrado. Non obstante, os chícharos son uns legumes moi apropiados para facer cremas. Para iso convén pasalos polo chinés co fin de eliminar a pel, que pode resultar indixesta.



Garavanzo

- ❖ **Que nos achegan?** Fonte de ferro, potasio e fósforo e rico en ácido fólico. O ferro contribúe ás funcións cognitivas, mentres que o potasio é necesario para o bo funcionamento dos músculos. O fósforo participa na absorción do calcio, aínda que o fósforo é un mineral bastante abundante nos alimentos polo que o seu déficit é pouco habitual. Si é moi frecuente a falta de ácido fólico, vitamina que contribúe ao crecemento do tecido materno durante o embarazo.
- ❖ **Na cociña:** pódense servir cocidos coa sopa ou un caldo, cocidos e servidos de xeito independente ou en ensaladas. Non obstante, os garavanzos tamén poden xogar a ser gornición contundente, como con carnes e peixes como o bacallau.



Feixón

- ❖ **Que nos achegan?** Destacan pola súa achega en niacina, ácido fólico, vitamina C (as fabas achegan vitamina C mesmo fervidas) e fósforo. A niacina é necesaria para manter en correcto estado as membranas mucosas do organismo, mentres que o ácido fólico pode previr o cansazo e a fatiga. É raro que a poboación teña déficit de vitamina C, unha vitamina necesaria para o bo funcionamento do sistema inmune. Menos deficitario é o fósforo, un mineral que participa no aproveitamento que o noso corpo fai do calcio inxerido.
- ❖ **Na cociña:** se son frescas pódense conservar de tres a catro días no frigorífico ou nun lugar fresco e seco. Soportan moi ben o conxelado, ata tres meses. Antes de conxelalas escáldanse -metelas durante dous minutos en auga fervendo-, arrefriáanse e conxélanse. Así, unha vez desconxeladas, xa están listas para engadir calquera tipo de prato.



Lentellas

- ❖ **Que nos achegan?** Destaca o seu alto contido en ácido fólico, aínda que tamén achegan vitamina B1, ferro e cinc. O ácido fólico e o ferro son necesarios para crear os glóbulos vermellos (células sanguíneas), mentres que a vitamina B1 participa na correcta función do sistema nervioso. O cinc, pola súa banda, contribúe, xunto a outros nutrientes, a manter en bo estado os ósos.
- ❖ **Na cociña:** non necesita remollo, e nunha cazola normal abonda con dúas horas de cocción para que resulten saborosas. Ademais de cocidas cun pouco de cebola e pemento verde, pódense comer con chocos. O resultado é un prato moi saboroso e saudable dende o punto de vista nutricional. Tamén se recomenda a súa inxestión salteadas con verduras para elaborar ensaladas mornas.



Soia

- ❖ **Que nos achegan?** Fonte dietética de vitamina B6, ácido fólico, ferro, potasio e fósforo. A vitamina B6 regula a actividade das hormonas corporais, mentres que o ácido fólico e o ferro (dous nutrientes cuxo déficit é bastante frecuente na poboación) son necesarios para unha boa función do sistema inmune. O potasio é necesario para o bo funcionamento do sistema nervioso, mentres que o fósforo mantén en bo estado ósos e dentes, aínda que o seu déficit non é habitual.
- ❖ **Na cociña:** pódese preparar fervida. Non necesitan remollo e calquera preparado válido para as lentellas é aplicable á soia. Unha alternativa moi valiosa na cociña son os seus brotes. Achegan un toque de sabor e textura e aumentan o valor nutricional de ensaladas e salteados.

SUXESTIÓNS DE COMPRA

Para os que buscan moita enerxía

Os legumes que achegan máis enerxía son a soia (293 quilocalorías nun prato), seguidas de cerca polos garavanzos (285 quilocalorías/prato) e os feixóns brancos (217 quilocalorías/prato). O mellor xeito de incrementar a súa achega enerxética, sen dúbida, é engadirllles un chorro de saudable aceite de oliva. Mellor aínda se se acompañan de patacas, arroz integral ou pan integral. Cabe destacar que nalgúns casos, a cantidade de proteínas que proporcionan os legumes supera mesmo á da carne. Iso si, a calidade do nutriente que procede das leguminosas é inferior, a excepción da que posúe a soia. Non obstante, hai unha solución para melloralas: combinar os legumes con cereais como o arroz, o cuscús ou a pasta.



Para estómagos delicados

Todos os legumes conteñen moita fibra dietética, así que a clave é consumilas en pequenas cantidades e a miúdo se ten un intestino delicado. Deixalas en remollo antes de ferverlas, cocíñalas ben e deixar que repousen unha hora na auga de cocción evitará que se produzan gases no intestino. Se persisten as molestias, convén distribuír o seu consumo ao longo do día (o intestino agradecerá que a fibra lle chegue pouco a pouco): é mellor tomar medio prato de legumes ao mediodía e outro medio á noite (como gornición) que todo o prato ao mediodía. Os legumes dixírense mellor se se cocíñan con verduras e mellor aínda se se toman en puré e pasadas polo chinés, xa que se eliminan as peles (a pel), fibra difícil de dixerir. Tomalas xerminadas maximiza tamén a súa dixestión.

Para que os nenos non poidan dicir non

Aos legumes non lles faltan méritos nutritivos, claro que non sempre estes conseguen convencer os máis pequenos. Segundo datos oficiais do Ministerio de Agricultura, os fogares onde viven nenos menores de 6 anos son os que menos legumes consumen. Debido ao papel que as leguminosas xogan no crecemento e desenvolvemento dos nenos paga a pena incorporalos de xeito habitual á súa dieta. A partir dos 3 anos é recomendable que a frecuencia de consumo sexa de dúas veces por semana e xa na adolescencia se equipare á dos adultos (2-4 veces por semana). Para conseguilo, a presentación dos legumes é o principal reclamo: combinan moi ben con todo tipo de vexetais e tamén con carne e pescado. Elixir o prato de cor que máis lle guste ao neno servirá de axuda para animar a que se coma o alimento. A temperatura é outro "gancho": durante o inverno, o aroma dun prato fumegante de cocido invita a probalo mentres que en verán debemos optar por preparacións frías como ensaladas, gornicións...



Para os máis prácticos

A idea de que cocíñar legumes supón investir varias horas na cocíña é xa un mito. A industria alimentaria pon a disposición do consumidor conservas deste alimento. Hainas de dous tipos, as conservas cocíñadas en auga e sal, que tan só necesitan acompañarse cun refogado elaborado ao gusto, e as conservas de legumes elaborados segundo receita, acompañados de diversos ingredientes e listos para consumir quentando só o contido (fabada asturiana, cocido madrileño...). O punto negativo das conservas é o contido en sodio. Un exemplo: unha porción de 100 gramos de garavanzos "naturais" proporciona 25 mg de sodio, mentres que a súa versión en conserva achega 220 mg deste mineral. Algunhas marcas ofrecen preparacións con menos sal ou mesmo sen sal. Antes de preparalas, pódese reducir o contido salino prescindindo do líquido de cobertura e enxaugando os legumes antes de consumilas.

Os legumes conxelados tamén permiten aforrar tempo. Os máis comúns son as fabas, as pochas e os chícharos. As manipulacións previas que experimentan (pelado, escaldado...) levan consigo certa perda de nutrientes. A ultraconxelación (información que se indica na etiquetaxe) é o método que asegura unha menor perda de nutrientes.

✚ www.consumer.es



Consellos culinarios

Se hai algo que define os legumes é que se poden usar nun número case infinito e variado de pratos. Para facelo con éxito, convén ter en conta as seguintes recomendacións.

- › **LIMPEZA E ACLARADO.** Hai que retirar pedriñas, pauíños e sementes xerminadas dos grans. Poñer o legume nun coador e aclaralas ben, con abundante auga para eliminar calquera resto de po ou sucidade.
- › **A REMOLLO.** É recomendable que os legumes -salvo as lentellas e a soia, de cocción rápida- se poñan a remollo despois de lavalas. Necesitan rehidratarse antes de que se inicie a súa cocción. Isto ten dúas vantaxes culinarias: facilita e abrevia o cocinado e fai máis dixeribles os legumes. Convén desbotar a auga de remollo xa que nela se disolveron parte dos oligosacáridos causantes da flatulencia.
- › **A TEMPERATURA DA AUGA E O TEMPO.** En xeral, todos os legumes se poñen en remollo en auga fría salvo o garavanzo que se pon a remollar en auga morna con sal. É a única forma de abrandar a súa dura pel e amidón e lograr unha boa cocción. O ideal é poñer os legumes en auga a noite anterior para prolongar o remollo de 8 a 12 horas. O mellor é colocalas no frigorífico para evitar fermentacións pola calor do ambiente.
- › **CANTIDADE.** A proporción de auga é de tres partes de líquido por unha de legumes. Aínda que convén desbotar a de remollo, os cocíñeiros suxiren empregar a mesma auga para as fabas negras ou pintas (logo do lavado e deslavado). Así evítase a excesiva descoloración do legume, que fai menos atractivo o guiso.
- › **"ASUSTALAS".** Para que as leguminosas saian enteiras e suaves ao padal, un truco efectivo é "asustalas": engadir auga fría cando cheguen ao punto de ebulición e deixalas cocer lentamente. Se se trata de garavanzos, incorpórase auga quente, pola contra interrómpese a cocción e non rematan de cocíñarse.
- › **O SAL AO FINAL.** Non é aconsellable agregar o sal durante a cocción, endurece a pel. Engádese cando o legume está brando, case ao final da cocción.