

LEGUMBRES TODO EL AÑO

Las legumbres, son un cultivo muy importante por muchas razones, principalmente aportan gran cantidad de nutrientes, por lo cual son llamadas protectoras de la salud. Además ofrecen un amplio abanico de variedades, sabores y posibles preparaciones para realizar con ellas y aprovecharlas en todas las épocas del año.

Arvejas, lentejas, lentejones, lentejas rojas o turcas, soja, porotos alubia, porotos aduki, porotos pallares, porotos rojos o negros, garbanzos, habas, entre otras, son variedades de legumbres que podemos adquirir en supermercados o dietéticas.

- ✓ ALIMENTO PROTECTOR
- ✓ FÁCIL ACCESIBILIDAD
- ✓ NUTRITIVO
- ✓ BAJO COSTO

PROPIEDADES NUTRICIONALES DE LAS LEGUMBRES

Las legumbres son una buena fuente de proteínas, las cuales pueden sustituir a las carnes y lácteos si las combinamos con cereales como arroz, fideos, avena, harinas integrales.

Son ricas en hierro que al combinarse con alimentos ricos en vitamina C conforman un poderoso alimento para prevenir o tratar anemias

Su rico aporte en fibra convierte a la legumbre en un alimento que previene enfermedades cardiovasculares como la hipercolesterolemia. También es una aliada en afecciones como estreñimiento, hemorroides, divertículos, varices.

Tienen bajo índice glucémico, esto quiere decir que es un alimento ideal para personas con Diabetes.

Poseen compuestos bioactivos con propiedades antitumorales

Contienen fitoestrógenos, los cuales ayudan a reducir los síntomas de la menopausia

CUAL ES LA PORCIÓN DE LEGUMBRES QUE DEBEMOS CONSUMIR?

Las legumbres se sitúan en la base de nuestra alimentación y junto con los cereales, son los alimentos que mayor aporte energético nos brinda. En Argentina el consumo de legumbres es bajo.

Para obtener los beneficios de las legumbres, debemos incorporar una porción de ellas en nuestra alimentación, unas tres veces por semana, pero si desea puede consumirlas a diario, en pequeñas porciones.

Una porción de legumbres en seco, equivale a 1 pocillo de café.

PARA APROVECHAR MEJOR EL HIERRO QUE CONTIENEN LAS LEGUMBRES, PUEDE ACOMPAÑARLAS CON:

- Una pequeña cantidad de carne.
- pimiento o tomate fresco.
- Un postre como: mandarina, naranja, pomelo, kiwi, frutilla.
- Cualquier jugo cítrico recién exprimido.
- y evitar beber te o café junto a ellas, ya que dificulta la absorción de hierro

PARA DIGERIR MEJOR LAS LEGUMBRES

- Sumergir en agua y dejar en remojo durante 24 hs cambiando el agua cada 12 hs.
- Tirar el agua de remojo y enjuagar.
- Hervir hasta que estén tiernas, sin el agregado de bicarbonato o sal
- La cocción debe ser a fuego lento.
- Al agua de cocción puede agregarle hojas de laurel y una cucharada de alga Kombu o Wakame para acelerar la cocción y evitar exceso de gases al consumirlas.
- Cuando se preparen sopas, guisos, o rellenos con legumbres, agregar comino a la preparación.
- Tomar una infusión de anís o hinojo luego de las comidas

QUE PREPARACIONES PODEMOS HACER CON ELLAS

Las legumbres pueden ser plato principal, guarnición o postre, variando las recetas y los diferentes tipos en el mismo grupo de alimentos.

Con legumbres en pequeñas cantidades podemos realizar sopas, guisos, ensaladas, rellenos, hamburguesas, albóndigas, salsas, humus.

Sus harinas pueden reemplazar una parte de harina de trigo en la elaboración de panes, masas y pizzas.

Ensaladas combinadas con legumbres, verduras crudas y cocidas.

Mezclar legumbres con cereales como arroz, fideos o polenta (usar una parte de legumbres por cada tres de cereales).

Milanesa o hamburguesa de garbanzo, lentejas, etc.

Preparaciones dulces como brownies, tortas, rellenos, budines, dulces caseros, trufas, confituras, entre otras preparaciones.

LES COMPARTO ALGUNAS RECETAS QUE PODEMOS HACER CON LEGUMBRES

Guisado de habas con arroz yamaní o integral

Ingrediente:

Habas secas 250 gr,
Cebolla 1 unidad mediana,
2 tomates redondos frescos
Cebollita de Verdeo,
Ajo, laurel, Sal, pimienta A gusto

Preparación

Remojar las habas durante 12hs, luego cocinarlas hasta que estén tiernas con unas hojas de laurel. Dejar enfriar y reservar. Picar cebolla, verdeo y tomates. En una sartén colocar chorrito de oliva y dorar cebollas, junto con el ajo, luego colocar los tomates picados y cocinar, durante 10', incorporar las habas, el verdeo, y condimentar a gusto. Acompañar con un arroz integral, tipo yamaní.

Pate de porotos blancos

Ingredientes

2 tazas de porotos blancos
2 pimientos rojos asados
2 cdas de zumo de limón
2 cdas de aceite de oliva,
1 cda de sal
1/2 vaso de agua,
1 cda de pimentón
1/2 diente de ajo

Preparación

Procesar todos los ingredientes hasta obtener una pasta homogénea, conservar en heladera

Pizzetas de garbanzo

Ingredientes

1 taza y media de garbanzos cocidos
1 huevo
Pimienta
2 tomates
Orégano
Queso

Preparación

Procesar los garbanzos cocidos junto con el huevo y la pimienta. Tiene que quedar una especie de pasta. Tomar porciones de la masa y sobre una fuente para horno moldear redonditas como una pizzeta. Cocinar los tomates y triturar junto con el orégano. Sobre las pizzetas colocar la salsa y el queso y llevar al horno precalentado a 180°C por 10 minutos.

Guiso de lentejas

Ingredientes

1 taza y media de lentejas crudas

1 cebolla
2 verdeo
1 puerro
1 pimienta
1 choclo
Diente de ajo
1 zanahoria grande
2 papas grandes

Preparación

Remojar las lentejas por 8 hs. Picar todas las verduras en cubos.
Rehogar la cebolla, ajo, pimienta, verdeo, y puerros con un poco de aceite de oliva
Agregar la sal y condimentos a gusto (cúrcuma, pimienta, tomillo, comino) cocinar unos 5 minutos más.
Agregar las lentejas, las papas, y 3 tazas de agua fría.
Cocinar a fuego medio hasta que las lentejas estén tiernas
Apagar el fuego y dejar reposar 10 min. Servir con queso rallado y perejil picado.

Torta invertida de porotos alubia

Ingredientes

1 taza y media de porotos alubia ya cocidos
1 taza de harina de arroz
¼ taza de coco rallado
¼ taza de azúcar
1 taza de jugo de naranja
¼ taza de aceite
Ralladura de naranja
Extracto de vainilla
2 cditas de polvo para hornear
½ cdita de bicarbonato
2 manzanas grandes

Preparación

Remojar los porotos por 12 hs. Colar y hervir con agua limpia hasta que estén blanditos. Dejar enfriar.
Procesar los porotos junto con el jugo, el coco rallado, el azúcar, la vainilla, la ralladura y el aceite.
Por otro lado mezclar la harina de arroz con el polvo de hornear y el bicarbonato.
Integrar las dos preparaciones hasta que quede una masa pastosa y húmeda.
Pelar y cortar las manzanas en rodajas, espolvorearlas con azúcar y cubrir con ellas el fondo de un molde
Agregar por encima la masa de porotos y cocinar en horno por 30 minutos a temperatura media.
Dejar entibiar y desmoldar.

Lic. Natalia Vigil

MP 2582