



La judía verde, un tesoro de nutrientes

La fama de saludable de esta verdura es bien merecida: no solo resulta ligera y depurativa sino que enriquece la dieta con sus abundantes minerales y vitaminas. En la cocina su versatilidad invita a descubrir sus numerosas posibilidades.

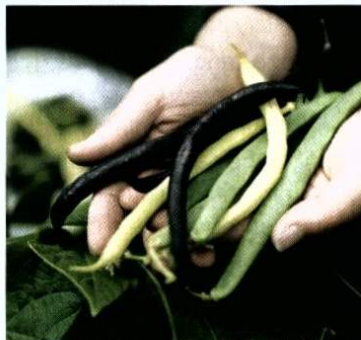
De la judía verde podría decirse que es hortaliza por fuera y legumbre por dentro. Esta paradójica descripción expresa una curiosidad sobre este saludable alimento, ya que, si bien se considera botánicamente una legumbre, se come como una hortaliza. Asimismo, constituye un ejemplo más de las incorporaciones alimentarias a la dieta mediterránea a lo largo de su historia, caracterizada por su capacidad para integrar nuevos productos y haber dado lugar así a un espacio alimentario de un extraordinario mestizaje cultural. Efectivamente, las judías verdes proceden, según la mayoría de historiadores, del continente americano, concretamente de América Central y del Sur, y se incorporan plenamente a la alimentación europea en el siglo XVI.

Su temporada natural en nuestro país abarca desde el mes de mayo hasta el de octubre, periodo durante el cual su calidad es óptima. No obstante, el cultivo en invernadero, las variedades congeladas e incluso las conservas permiten disfrutar de ellas durante todo el año. Se comercializan fundamentalmente dos variedades: las de vaina ancha y las más estrechas de forma ci-

líndrica, que contrastan con el aspecto aplanado de las anteriores.

LIGERA Y SALUDABLE

Energéticamente, 100 gramos en crudo de judías verdes proporcionan unas 25 kilocalorías. El elevado contenido



FRESCAS SON MÁS DULCES

Momento óptimo. Conviene elegir judías bien frescas y comerlas en pocos días, pues sus azúcares se consumen enseguida. Por esta razón, y por su origen subtropical, no se conservan bien en el frío de la nevera, y pierden dulzor con facilidad.

en agua, el 90% de su composición, combinado con un 2% de proteínas, un 4% de hidratos de carbono y una nula presencia de grasa, hacen que resulte así de ligera. La misma ración aporta 3 gramos de fibra, cantidad muy interesante para intentar alcanzar las recomendaciones establecidas.

Al tratarse de un alimento vegetal, la judía verde no contiene colesterol, por lo que en connivencia con el buen aporte de fibra resulta excelente tanto para las personas que quieren seguir una alimentación sana y equilibrada como para quienes deban seguir una dieta terapéutica, ya sea por un exceso de peso, unos elevados niveles de colesterol, la presencia de una diabetes u otros problemas metabólicos.

RICA EN POTASIO

Hay que destacar también su mínimo aporte de sodio y su abundante potasio, combinación que permite su consumo habitual a las personas afectadas por un problema de tensión arterial, siempre y cuando sepan restringir la cantidad de sal añadida en el momento de cocinarlas. Dentro del conjunto de los elementos minerales, destaca la presencia de cobre, fósforo y calcio.



GTRES/CORBIS/RBA

En cuanto a las vitaminas, si no se cuecen en exceso, las judías verdes resultan especialmente ricas en vitamina C y ácido fólico (una ración de 100 gramos cubre el 30% de las necesidades diarias de cada una). También aporta buenas cantidades de betacarotenos, precursores de la vitamina A, y de otras vitaminas del grupo B, como la riboflavina o B2 y la piridoxina o B6.

Como principios activos no nutricionales con actividad biológica, so-

bresalen antioxidantes como los flavonoides, cuyo papel en la prevención de determinados tipos de cáncer se ha observado en estudios epidemiológicos.

PODER PREVENTIVO

Son numerosas las evidencias científicas que avalan el consumo habitual de verduras y hortalizas como elementos promotores de salud y de disminución del riesgo de diferentes enfermedades o trastornos. Estas ventajas para

la salud son consecuencia directa de su composición nutricional, que les otorga un papel decisivo en la densidad nutricional de la alimentación cotidiana. Su riqueza en micronutrientes y fibra las convierten en un grupo de alimentos importante en la lucha contra el estrés oxidativo del organismo y en la prevención de trastornos secundarios a disfuncionalidades digestivas. El estrés oxidativo está en la base de muchas de las enfermedades más prevalentes

ALIMENTO ESTRELLA



UNA VERDURA MUY SALUDABLE

El potasio hace a la judía tierna diurética y depurativa, y sus vitaminas del grupo B, muy nutritiva. Pero contiene muchos otros nutrientes que la hacen especialmente recomendable.

ANTIOXIDANTES

Las ventajas de comer habitualmente alimentos como la judía verde se justifican por su composición. La vitamina C, los betacarotenos y los flavonoides, concretamente la quercetina, suponen un potencial antioxidante muy importante en la prevención de enfermedades como ciertos tipos de cáncer, trastornos cardiovasculares o cuadros neurodegenerativos como el Alzheimer.

SALUD ÓSEA

La presencia de silicio en la judía verde se ha correlacionado con una mejor densidad ósea en la madurez.

El silicio es importante para la formación de la masa esquelética.

DOBLE FIBRA

La judía aporta fibra tanto insoluble como soluble. La primera actúa fundamentalmente sobre la dinámica intestinal activándola, lo que reduce el riesgo de estreñimiento. La fibra soluble disminuye la absorción intestinal del colesterol alimentario y modula la entrada digestiva de glucosa; esto se traduce en una disminución del riesgo de desarrollar hipercolesterolemia y en una atenuación de los picos de glucosa sanguínea.

En la práctica ambas acciones contribuyen a disminuir el riesgo dietético de presentar una enfermedad cardiovascular, así como a una posible mejora en el control de la diabetes tipo 2 o diabetes del adulto.

PROTEÍNAS

Sus proteínas contienen el aminoácido lisina, lo que permite complementar las de los cereales, deficientes en este aminoácido. Esto puede ser importante en alimentaciones restrictivas o carentes de alimentos de origen animal, ya que ayuda a aprovechar mejor las proteínas ingeridas.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Por cada 100 gramos

Energía	24 kcal	Magnesio	28 mg
Carbohidratos	4 g	Hierro	1 mg
Proteínas	2 g	Manganeso	214 mcg
Grasa	0,2 g	Betacaroteno	340 mcg
Fibra	3,3 g	Vitamina B1	0,06 mg
Agua	90,3 g	Vitamina B2	0,1 mg
Potasio	243 mg	Vitamina B6	0,22 mcg
Sodio	4 mg	Ácido fólico	70 mcg
Calcio	56 mg	Vitamina C	16 mg
Fósforo	44 mg	Vitamina K	14,4 mcg



en nuestro entorno y del proceso del envejecimiento humano.

Entre los problemas de salud sobre los que podemos incidir de forma preventiva con una alimentación saludable se encuentran procesos cardiovasculares como la arteriosclerosis, procesos cancerosos vinculados a los radicales libres fruto del estrés oxidativo, excesos de peso que se convierten en puerta de entrada para estas y otras muchas enfermedades, y procesos de envejecimiento que no siguen un patrón adecuado, con una excesiva aceleración de las pérdidas y funcionalidades en relación a lo que podría ser un envejecimiento activo y saludable.

Las judías verdes forman parte de esta gran familia de alimentos, con la ventaja de sus grandes posibilidades culinarias y de su accesibilidad en el mercado, ya que también congeladas mantienen sus características de alimentos saludables.

MÁS VITAMINAS SI SE CUECEN CON SUAVIDAD

El perfil nutritivo de la judía puede variar según la forma de cocción. En general, el calor y la exposición al oxígeno ambiental suelen ir en detrimento del contenido vitamínico de los alimentos frescos. Cuanto menos agresiva la cocción, mayor será el rendimiento nutricional. Por ello es mejor usar métodos suaves, como el vapor, el wok o el papillote en lugar del hervido. En este, al sumergirse las judías en agua en ebullición durante tanto tiempo se pierde un buen porcentaje de las vitaminas; si además se desecha el líquido de la cocción, se pierde también una parte considerable de los minerales.

Hay que tener en cuenta que las recomendaciones para una alimentación saludable y equilibrada establecen que en nuestra dieta cotidiana no deben faltar, al menos, 5 raciones entre verduras, hortalizas y frutas. Esto, sin du-



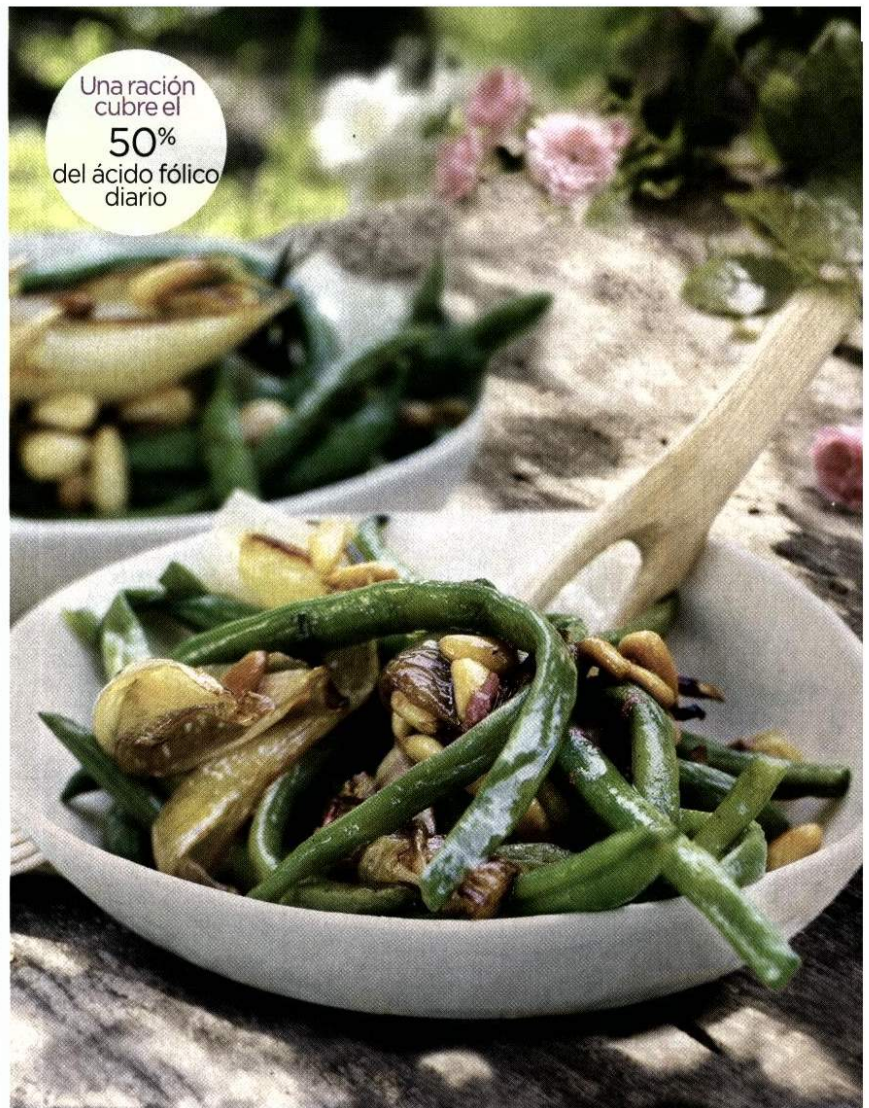
Judías verdes con cebolla y piñones

RACIONES: 4 - PREPARACIÓN: 6' - COCCIÓN: 40'

- 500 g de judías verdes redondas ya limpias
- 3 cebollas peladas y cortadas en medias lunas
- 100 g de piñones
- 3 cucharaditas de azúcar integral
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- aceite de oliva virgen extra y sal

1. En una cazuela gruesa se confitan las cebollas. Para ello se calienta un chorrito de aceite y se cocinan a fuego medio cinco minutos removiendo con una cuchara de madera. Se añade el azúcar y se hacen 20 minutos más sin dejar de remover. Al final se añade el vinagre y se deja evaporar 5 minutos con cuidado de que no se agarre la cebolla. Se reserva.
 2. Las judías se hierven 10 minutos, se pasan por agua fría para cortar la cocción y se escurren bien.
 3. En una sartén o wok se calienta un chorrito de aceite y se echan las judías. Se salan y se rehogan dos minutos. Se añaden los piñones y se remueven un minuto más hasta que se doren. Se agrega la cebolla caramelizada y se sirve.

UNA RACIÓN APORTA: CALORÍAS: 330. CARBOHIDRATOS: 24 G. PROTEÍNAS: 7 G. GRASAS: 23 G.



Una ración cubre el 50% del ácido fólico diario

PHOTONONSTOP/CORBIS/AGE FOTOSTOCK

La judía tierna, verdura representativa de la cocina natural, es muy apreciada por quienes entienden que la alimentación es clave para gozar de salud.

da alguna, otorga a las judías verdes un protagonismo destacado en el equilibrio dietético, no solo por su composición nutricional, sino por sus grandes posibilidades gastronómicas. Además, las judías verdes suelen ser bien aceptadas en la infancia, por lo que son una oferta culinaria adecuada para familiarizar a los niños desde pequeños en el consumo cotidiano de verduras.

No hay que consumirlas crudas, pues contienen una sustancia llamada faseolina con cierta capacidad tóxica que desaparece con la cocción. La faseolina se genera como un mecanismo de defensa de la planta frente a agresiones ambientales o infecciones, especialmente por hongos; se trata de un

metabolito con que la planta responde en condiciones de estrés.

UN INGREDIENTE CON MUCHO MUNDO

La judía tierna es una de las verduras más representativas de la cocina natural, y muy apreciada por quienes entienden que la alimentación es clave para gozar de una vida saludable. Desde el punto de vista culinario está repleta de virtudes que la convierten en un ingrediente esencial, ideal para preparar platos deliciosos y variados que van mucho más allá de la clásica guarnición con patatas.

La presencia de la judía verde en la mesa es universal y forma parte tanto

de platos tradicionales como de recetas creativas de cualquier parte del mundo, pues se adapta muy bien a diferentes formas de cocción y condimentos. En la gastronomía mediterránea ha hecho buenas migas con nuestro aceite de oliva, el vinagre, el ajo, las aceitunas, la cebolla y el pescado. En la otra parte del mundo, la cocina oriental adoptó la judía tierna como un ingrediente común en sus creaciones culinarias, en las que hace compañía al sésamo, las algas, la salsa de soja o el daikon, por poner solo unos ejemplos. Si escogemos las judías tiernas como ingrediente principal, será muy fácil, pues, encontrar inspiración para crear platos originales que se adapten a cualquier paladar.



Una ración cubre más del **45%** del calcio diario



GTRES

Tarta filo de judía, requesón y salicornia

RACIONES: 4 - PREPARACIÓN: 12' - COCCIÓN: 35'

- 4 láminas de pasta filo
- 300 g de judías planas, cortadas en juliana
- 200 g de salicornia o espárrago de mar, troceada
- 1 calabacín pequeño, a tiras muy finas
- 1 puerro mediano, troceado
- 150 g de requesón o un queso fresco similar
- 100 g de queso mascarpone
- 150 g de bolitas de mozzarella en aceite
- 2 claras de huevo bien batidas
- aceite de oliva virgen, eneldo, pimienta blanca y sal

1. Se superponen las hojas de filo pintadas en aceite en un molde. Se hornean 10 minutos a 160 °C.
2. En un wok con aceite se saltean la salicornia y la judía y, unos minutos después, también el puerro y el calabacín. Se mezcla el requesón con el mascarpone, se salpimenta y se añade la verdura y las claras.
3. Sobre la pasta filo se extienden la mezcla de quesos, el salteado y el eneldo. Se reparte la mozzarella y se hornea hasta que cuaje y la pasta esté crujiente.

UNA RACIÓN APORTA: CALORÍAS: 470. CARBOHIDRATOS: 19 G. PROTEÍNAS: 22 G. GRASAS: 35 G.

FÁCIL DE PREPARAR

Esta verdura es poco exigente en la cocina. Casi nunca es necesario eliminar las hebras fibrosas que unen la vaina, pues se han hecho desaparecer en la mayoría de variedades, pero sí hay que lavarlas y cortar las puntas. A partir de ahí se puede tener en su punto con 8 o 10 minutos de cocción, lo que resulta ideal para preparaciones rápidas. Esto no quiere decir que no permitan elaborar platos sofisticados: si se sabe jugar con los cortes (en diagonal, a finas tiras o en tacos), se tendrá un ingrediente muy versátil para montar platos atractivos que entren bien por los ojos.

A la hora de cocinarlas conviene poner especial cuidado en conservar su color. A veces se aconseja añadir bicarbonato al agua de cocción, pero esta práctica acelera la pérdida de vitaminas. Lo mejor es reducir el tiempo de

cocción al mínimo en función del tamaño, la frescura y la variedad de la vaina. Se hierven destapadas y se salan hacia el final. Cuando estén al dente, se escurren y se pasan por agua fría para cortar la cocción y contraerlas.

LAS VENTAJAS DEL VAPOR

Esta técnica de cocción no añade calorías, pues no necesita aceite, respeta la riqueza nutricional del alimento y realza, mejor que cualquier otro método, el dulzor de la judía tierna, sobre todo de la plana, algo más sabrosa.

El sabor dulzón de la judía es complejo pero también delicado, y no conviene enmascararlo con aderezos fuertes. El cálido aroma a pimienta de la ajedrea le sienta muy bien, y a los mexicanos les gusta condimentarla con cilantro, una hierba que en la India y Tailandia se combina con leche

de coco al cocinar la judía. También se puede usar perifollo, sobre todo si es una ensalada, perejil y eneldo.

IDÓNEA PARA ENSALADAS

Cuando está bien tierna, la judía resulta idónea para preparar ensaladas templadas o frías. Se puede servir con pimiento rojo o amarillo, rúcula, escarola, queso feta, mozzarella, tomates cherry o cereza y huevo, un clásico compañero de la judía en ensalada.

Con una simple vinagreta o mantequilla al estragón se pueden vestir unas judías hervidas o al vapor. Una salsa que les sienta especialmente bien es una lactonesa preparada con una tercera parte de leche de soja o de vaca, dos terceras partes de aceite de oliva, un diente de ajo y cúrcuma.

También se puede emplear en pasteles al horno, platos de cereales tipo



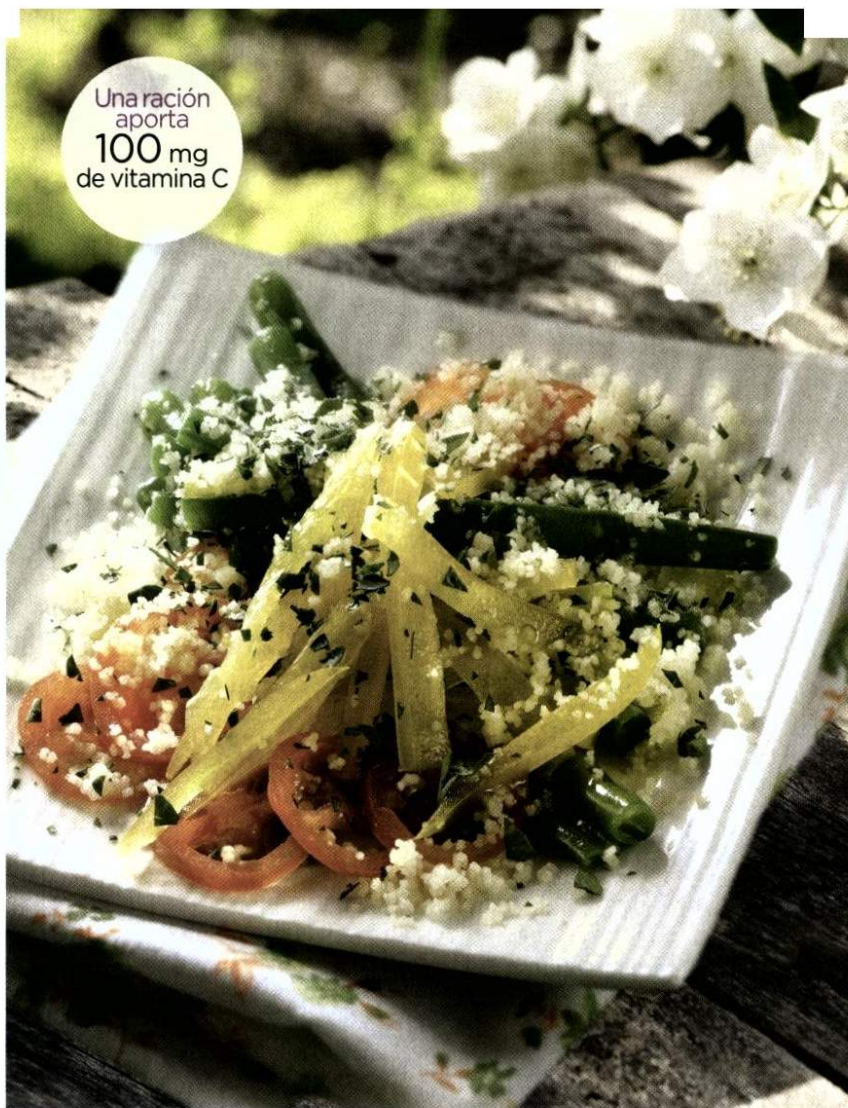
Ensalada de cuscús con judías al vapor

RACIONES: 4 - PREPARACIÓN: 10' - COCCIÓN: 30'

- 250 g de cuscús
- 250 ml de caldo vegetal o agua
- 500 g de judías tiernas de tipo redondo
- 500 g de tomate
- 1 pimiento amarillo
- 40 g de mantequilla sin sal
- aceite de oliva virgen, sal y cilantro fresco

1. En una fuente se impregna el cuscús con un poco de aceite y se vierte agua hirviendo con sal. Se deja 10 minutos, se añade la mantequilla y se remueve con un tenedor para que el grano quede suelto.
2. Se limpian las judías y se cuecen al vapor con unos 5 cm de agua con sal durante 20 minutos a fuego medio. Se dejan enfriar y se reservan.
3. Se limpia y se corta a tiras el pimiento, el tomate en rodajas y el cilantro se pica finamente.
4. Se reparte el cuscús en los platos, se agregan las verduras, se rocía con un poco de aceite de oliva. Se adereza con el cilantro fresco y se sirve.

UNA RACIÓN APORTA: CALORÍAS: 410. CARBOHIDRATOS: 57 G. PROTEÍNAS: 12 G. GRASAS: 15 G.



GTRES

La cocción al vapor no añade calorías a las recetas, pues no necesita aceite, respeta la riqueza nutricional de las judías verdes y realza su sabor.

arroz, mijo o quinoa e incluso de base en una sopa o crema de verduras, que tomará un atractivo color verde.

SALTEADOS CREATIVOS

No obstante, lo que le sienta especialmente bien a esta verdura son los salteados rápidos, sea en sartén o en wok. En la cocina oriental se suele emplear aceite de cacahuete, que soporta muy bien las altas temperaturas y no altera el sabor de los alimentos, pero nada impide utilizar un buen aceite de oliva virgen. Con unas cuantas semillas de sésamo, zanahorias a tiras finas y unos brotes de soja, se compone un atractivo plato que, además, exige poco tiempo de cocina.

Si se usa la judía *bobby* se puede dejar entera, pero la judía plana es preferible cortarla a lo largo o en diagonal; así se evita que se queme por fuera.

COMPRA Y CONSERVACIÓN

La judía es una verdura frágil y, por eso, difícil de conseguir de óptima calidad. Aunque se encuentra todo el año, lo mejor es comerla en su temporada natural. Además de las variedades más conocidas perona y *bobby*, existe la judía «de manteca», de color amarillo. No es muy común, pero merece la pena buscarla, tal vez en un *delicatessen*, pues resulta especialmente tierna y cremosa. El único inconveniente es que al cocerla tiende a palidecer.

A la hora de la compra hay que escoger judías de color vivo, sin manchas y con las semillas poco marcadas. Como es importante consumirlas bien frescas para disfrutar de su dulzor, lo más aconsejable es comprar la cantidad justa que se vaya a consumir: 125 gramos por persona si se usan como guarnición, y 200 gramos para un primer plato. Se pueden guardar en la parte baja de la nevera, en una bolsa agujereada, pero solo unos pocos días.

Para saber si una judía está tierna se acercan los dos extremos de la vaina: si se rompe emitiendo un chasquido, señal de que aún conserva su frescura.

DR. JAUME SERRA (salud)
 SANTI ÁVALOS (cocina)