



ALIMENTO ESTRELLA

■ LEGUMBRE

2016, EL AÑO DE LAS LEGUMBRES

La ONU ha designado 2016, Año Internacional de las Legumbres, un alimento estrella por su gran aporte nutritivo, su papel protector frente al cáncer de colon y su poder saciante

La iniciativa de la ONU es un intento por concienciar a la población de la importancia nutricional de comer alubias,

lentejas y garbanzos, además de intentar promover la producción y el comercio de legumbres y fomentar usos nuevos e innovadores en la cadena alimentaria.

Desde hace siglos, las legumbres forman parte de la dieta del hombre, en especial de la dieta mediterránea, aunque no siempre han ocupado el lugar que merecen. Tienen proteína de buena calidad que llega a ser máxima cuando se complementa con otra fuente vegetal como la patata o el arroz. También aporta muchos hidratos de carbono envueltos en fibra por lo que es beneficiosa para el tránsito intestinal y la microbiota, siendo un protector frente al cáncer de colon y una ayuda para controlar el colesterol y enfermedades cardiovasculares y



diabetes. La legumbre no aporta excesivas calorías si no se le añaden elementos calóricos en el plato. La proporción saciedad/aporte calórico es muy baja.

Son alimentos ricos en mine-

rales y vitaminas que no se pierden aunque la cocción sea lenta. La vitamina B es muy estable al calor y además aporta zinc, que no es muy abundante en la naturaleza, calcio, fósforo y algo de magnesio. Si las legumbres

producen gases, eso es debido a que se ha estado un tiempo sin consumirlas y la flora intestinal se ha empobrecido, pero si poco a poco se introducen en la alimentación se pueden digerir sin ningún tipo de molestia.

Curry de garbanzos y calabaza



■ Ingredientes

- 500 gr de garbanzos cocidos
- 400 gr de calabaza
- 2 dientes de ajo, sal, guindilla
- 2 cucharas de curry en polvo
- 500 ml de agua
- 1 cebolla morada, 1 tomate
- 15 gr de jengibre fresco

■ Elaboración

En una olla sofreír los ajos enteros con la guindilla y el jengibre picado. A continuación, agregar la cebolla picada y añadir sal. Dejar cocinar durante 4 minutos. Incorporar el curry en polvo. Mezclar bien con las verduras y cocinar durante 2 minutos. Incorporar la calabaza cortada en dados y agregar sal. Dejar cocinar durante 10 minutos, añadir la mitad del agua y cocinar durante 20 minutos más. Una vez que la calabaza esté tierna, añadir los garbanzos, el resto del agua y un poco de sal. Dejar cocinar durante 10 minutos más.