

Lentejas, mejor autóctonas

En Castilla y León, hay dos tipos con figura de protección



ANA SANTIAGO

VALLADOLID. Dicen que el secreto de la longevidad de las gentes de Castilla y León y, en particular, de las mujeres leonesas, está en el alto y tradicional consumo de legumbres durante generaciones. Aunque cada vez se ve menos las calles de los pueblos llenas de estas desordenadas plantas ya recolectadas para secarse al sol y recoger el garbanzo o la lenteja y, cada vez más, la letra pequeña del envasado recoge el nombre de localidades castellanas y leonesas pero un origen importado y americano, todavía hay mucha producción con nombre propio en Castilla y León. Y en varias zonas de esta comunidad existen dos variedades de lentejas autóctonas amparadas por la figura de calidad denominada Indicación Geográfica Protegida (IGP), además del amparo del producto a través de la marca Tierra de Sabor de la Junta. La Lenteja de la Armuña, que se produce principalmente en la provincia de Salamanca, y la Pardina de Tierra de Campos, cuya mayor producción se ubica en la provincia de Valladolid; pero también en Palencia, León y Zamora. La len-

teja tiene mucho que dar en la cocina y mucho que decir sobre salud. La gastronomía tradicional y la moderna cuentan con esta legumbre, la única junto al guisante que no necesita para cocinarse pasar la noche en agua sino que puede hacerse directamente. Se comercializan también cocidas y enlatadas y en puré son fáciles de consumir. Además del más conocido guiso, la crema, su uso en ensaladas y su mezcla con nuevos ingredientes consiguen platos



más ligeros. Exentas de grasa, su peso es el que regala en hidratos de carbono y una de sus grandes virtudes la aportación de hierro; pero para absorberlo bien debe acompañarse de alimentos ricos en vitaminas C, ensaladas o verduras. Rica además en proteínas, pueden y, en general, deben formar parte de una dieta restrictiva porque su aporte calórico depende más de la forma de preparación que de la legumbre en sí. Su consumo es especialmente interesante para personas con en-

fermedades cardiovasculares, con problemas de colesterol, diabetes, tránsito intestinal lento, bulimia o apetito intenso por su efecto saciante, anemia y en niños y adolescentes en época de crecimiento

Esta leguminosa procede de los países del suroeste de Asia, desde donde se extendió rápidamente por los países de la zona mediterránea. Actualmente, es una planta muy extendida, que resulta fácil de cosechar, favorece la regeneración de los terrenos al poderse alternar con el cultivo de cereales y es, además, barata, de fácil conservación y capaz de combinar con todo tipo de alimentos.

Para el consumo hay dos variedades básicas. Una produce semillas pequeñas de color castaño y, la otra, amarillas y de mayor tamaño; aunque existen numerosos tipos de lentejas que se clasifican según el color de la semilla. Las más comunes son las verdes o verdina (variedad Dupuyensis), de pequeño tamaño y color verde o verde amarillento con manchas negruzcas; los llamados lentejones, rubias o de la reina, entre las que se encuentran la castellana y la de La Armuña (variedad Vulgaris); las lentejas amarillas, de origen asiático; las lentejas naranjas, que constituyen un alimento básico en Oriente Próximo; lentejas pardas o pardinas (variedad Vairabilis) y originarias de la India, lentejas rojas, de sabor muy fino y muy apropiadas para la elaboración de purés y lentejas verdes azules, que crecen en zonas volcánicas.



VALOR NUTRICIONAL DE LAS LENTEJAS

COMPOSICIÓN Por cada 100 gr	
Agua (g.)	8,70
Energía (kcal)	327,00
Energía (kJ)	1.370,00
Proteínas (g.)	23,80
Hidratos de carbono (g.)	54,00
Almidón (g.)	52,50

MINERALES	
Calcio (mg.)	56,00
Hierro (mg.)	7,10
Magnesio (mg.)	78,00
Fósforo (mg.)	240,00
Sodio (mg.)	12,00
Potasio (mg.)	737,00

VITAMINAS	
Vitamina B6 (mg.)	0,60
Tiamina o Vitamina B1 (mg.)	0,50
Ácido fólico (g.)	35,00
Vitamina C (mg.)	3,00
Vitamina A: Eq. retinol (g.)	10,00
Carótenos (mg.)	60,00

La lenteja es probablemente la legumbre más antigua cultivada, se han encontrado rastros en la cuenca del Eufrates que datan de hace más de 10.000 años. También en Egipto eran muy populares, por lo que el Imperio Romano no tardó en incorporarlas a su dieta y convertirlas en uno de los alimentos principales de sus soldados en las legiones romanas. En nuestro país, las lentejas que se consume pertenecen a la especie *Lens esculenta*. Las principales variedades producidas en nuestro país están situadas en nuestra co-

FIRMA SALUDABLE
DANIEL DE LUIS ROMÁN
Director del Instituto
de Endocrinología y Nutrición.
Facultad de Medicina de la Uva

FUENTE DE
HIERRO



munidad autónoma: rubia de la Armuña (lenteja con Denominación de Origen), rubia castellana, pardina y verdina.

Esta legumbre forma parte de la dieta mediterránea, aportando junto a los cereales, lo que podríamos denominar 'proteínas baratas', 23,8 gramos de proteínas por cada 100 gramos de producto seco, debemos recordar que las carnes y pescados por término medio aportan 20 gramos de proteínas por cada 100 gramos de producto. El contenido de hidratos de carbono es de 54 gramos por 100 gramos y el de grasas es

escaso (1,8 gramos por 100 gramos). Es importante el aporte de fibra que conlleva el consumo de lentejas (11,7 gramos por 100 gramos). Desde un punto de vista de los micronutrientes, se trata de un alimento rico en vitaminas (B1 y B2) y minerales como el cobre, magnesio, fósforo, selenio, zinc y hierro. El aporte de hierro es muy importante (7,1 miligramos), muy por encima del contenido de este mineral en muchas carnes. No obstante, aunque su absorción es buena, no alcanza las tasas de absorción del hierro presente en las carnes y pescados,

sin embargo esta legumbre es una muy buena fuente de hierro para pacientes con anemia. Como vemos esta leguminosa presenta muy buenas propiedades nutricionales, sin embargo como todas las legumbres, si las utilizáramos como fuente principal de proteínas tendríamos un déficit de algunos aminoácidos azufrados (cisteína y metionina), por eso la sabiduría popular ha incluido en la dieta platos de legumbres con arroz donde el aporte de aminoácidos se hace más equilibrado.