

SALUDABLE

Lentejas, cercanas y de calidad

Legumbres. Las IGP de Tierra de Campos y la Armuña avalan las beneficiosas propiedades de las variedades que se cultivan en Castilla y León

ANDREA DÍEZ

COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS

Por cada 100 gramos

Agua	Calorías	Fibra	Coolesterol	Hidratos de carbono
8,7 g	327 kcal	11,7 g	0 mg	54 g

En Castilla y León destacan dos variedades de lentejas IGP.



Las clásicas lentejas caseras



A. D. S.

Versátiles en la cocina, las lentejas escapan de etiquetas estacionales y se postulan en platos de invierno o verano. En el primero de los casos, cuando el mercurio desciende y el cuerpo pide la ingesta de un plato caliente, las clásicas lentejas caseras son una apuesta segura. Estofadas, acompañadas de verduras, huevo y chorizo o morcilla, son la forma más habitual de encontrarlas cuando se consulta el recetario de platos de cuchara. El primer paso, común en casi todas las legumbres, es ponerlas a remojo la noche anterior. Así, al día siguiente, estarán listas para el guiso. El sofrito se elabora con cebolla y ajo y se cortan unos trocitos de pimientos, zanahoria y chorizo. En la olla o cazuela, se ponen con una hoja de laurel a fuego lento, una vez que se hayan cubierto con agua, y se dejan cocinando. Los amantes del picante pueden optar por incorporar un poco de pimentón de la Vera, por ejemplo. En cuanto a los platos de verano, cada vez es más frecuente encontrarlas en frescas ensaladas con pimientos rojos y verdes, o mezcladas con un poco de arroz. La cocina para vegetarianos también aprovecha sus posibilidades haciendo con ellas estupendas hamburguesas.

El origen de esta legumbre se sitúa en Oriente Medio y, según recoge el blog de la enciclopedia de gastronomía, para el historiador romano Apiano, «las lentejas de Egipto, cuando se las come, tornan al hombre confiado y locuaz, alegre y divertido». En el calendario gastronómico una fecha destacada para el consumo de este plato es el 31 de diciembre. La bienvenida al nuevo año, en Italia, llega de la mano de un buen plato de lentejas, las 'lentejas de la suerte'. Sobre el origen de esta costumbre hay varias teorías una de ellas apunta al regalo que se hacía de una bolsita de esta legumbre, en la Edad Media, para desear buena suerte a familiares y amigos.

Las lentejas gozan de buena fama por su alto contenido en hierro, pero también por un indeseado efecto secundario, los gases. Aunque mayor efecto provocan otras legumbres, como las alubias o garbanzos. Entre las recomendaciones más populares para evitar esta consecuencia está el dejar las a remojo durante 24 horas. El objetivo es romper los oligosacáridos que provocan las flatulencias gracias a la acción del agua. Otra opción, bastante más difícil, es quitarles la piel o añadir una cucharada pequeña de bicarbonato de sodio antes de echar las legumbres a la cazuela. También es recurrente el uso de especias durante la cocción, que además ayudan en

el proceso digestivo. Entre esas especias están el romero, laurel, tomillo o el hinojo, que también pueden añadirse al habitual sofrito para preparar el guiso. Le acompañan en la receta otros ingredientes de peso, como el chorizo, la morcilla, panceta o un huevo duro. Una exquisitez que agradece el cuerpo cuando hace frío y que se disfruta especialmente en la época de Cuaresma. Pero para los más atrevidos, que buscan otra forma de introducir las lentejas en su dieta, existen opciones tan variadas como las tortitas de lentejas con zanahoria o el humus, e incluso se puede hornear un delicioso bizcocho de lentejas.

Por cierto, las legumbres ade-

más de estupendas en un plato son desde hace años un buen recurso para obras creativas fuera de los fogones. Se dice que con la comida no se juega, pero más de uno ha utilizado garbanzos, alubias y especialmente lentejas para hacer, por ejemplo, un 'collage' escolar. Además, la variedad cromática que se encuentra en Castilla y León facilita el trabajo. Amparadas bajo el sello de Indicación Geográfica Protegida, la lenteja de la Armuña se caracteriza por un color verde claro, a veces jaspeado; y en el caso de las Tierra de Campos, marrón o pardo. Así que sumadas a otras variedades como la rubia castellana y la verdina, el juego de colores está servido.

Hierro y fibra a partes iguales

DANIEL DE LUIS

Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA



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 legiones. Esta leguminosa forma parte de la dieta mediterránea aportando, junto a los cereales, lo que denominamos «proteínas de bajo valor biológico». En concreto, las lentejas aportan casi 24 gramos de proteínas por cada 100 gramos de producto seco. Debemos recor-

dar que la carne y el pescado por término medio aportan 20 gramos de proteínas por cada 100 gramos de producto. El contenido de hidratos de carbono es de 54 por cada 100 gramos y el de grasas es escaso, de 1,8 g/100 gramos. Es muy relevante el aporte de fibra por el consumo de lentejas en nuestra dieta (11,7 g/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 mg/100 gramos), más del doble del contenido de este mineral en

muchas carnes (3 mg/100 gramos), no obstante, aunque su absorción es buena no alcanza las tasas del hierro presente en las carnes y pescados. 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. Es un alimento que aporta además de las proteínas, hierro y fibra.