

ALUBIAS: COLORES, SABORES Y MUCHA TRADICIÓN



por cada
100 gramos

299
kcal

energía

52,5
g

hidratos
de carbono

160
g

magnesio

1160
g

potasio

400
g

fósforo

S

erá por alubias. Grandes, pequeñas, de riñón, rojas, negras, color canela, judiones, pintas... también llamadas fabes, judías, pochas. Y todas, a cada cual mejor, permiten cocinar ese plato de cuchara que calienta el cuerpo y reconforta el alma.

Recetas para todos los paladares y que pueden estar presentes en los menús de todo el año porque hasta las ensaladas las incluyen, mezcladas por ejemplo con pimientos rojo y verde, algo de lechuga, un poco de pepinillo y tomate con un aliño que añade una base de mayonesa. Conocida durante muchos años como la carne de los pobres, esta legumbre es un rico y nutritivo alimento. Es recomendable consumir legumbres al menos tres veces a la semana, bien la judía, el garbanzo, la lenteja o los guisantes. La alubia es especialmente beneficiosa por su contenido en potasio, hierro y fibra.

Son además aptas para cocinarlas con carnes como chorizo, jamón, costillas o, incluso, morcilla; pero también con



ANA
SANTIAGO

UN POCO DE HISTORIA

EL MERCADO DE LA BAÑEZA LAS VENDÍA YA EN 1752

La alubia ha tenido un importante peso comercial a lo largo de los siglos. Ya por el año 1570 hubo transacciones en los famosos mercados de Medina del Campo, precisamente de alubias de La Bañeza. De acuerdo con el Catastro de Ensenada, realizado en 1752, en esta villa leonesa se celebraba un mercado todos los sábados del año y cita las alubias entre las mercaderías con que allí se vendían. Los antiguos griegos ya cocinaban una especie de judía muy sabrosa; pero el origen de las alubias que hoy llegan a la mesa se encuentra en el centro y sur de América, donde son conocidas como habichuelas o frijoles y también son muy utilizadas en la cocina con importantes variedades de recetas. Como el tomate y la patata, las judías secas llegaron a Europa tras el descubrimiento y colonización del Nuevo Mundo.

vegetales. Requiere ponerlas a remojo la noche anterior, al menos diez o doce horas en agua que las cubra por completo. Después viene aquello de 'asustarlas', es decir, ponerlas al fuego hasta que rebosen espuma y entonces cortarles la cocción bajo el frío del agua del grifo, se lavan y se vuelven a poner al fuego con agua. Luego, se añaden al gusto los demás ingredientes, incluida la sal y el chorrito de oliva.

Además de la socorrida fabada asturiana, las fabes permiten guisos, combinan excelentemente con las almejas o langostinos, puede presentarse en puré que resultan más digestivos o hasta al estilo mexicano. Pueden adquirirse además también envasadas, no solo en lata sino en tarros de cristal cocidas solo con agua y sal, que dan buen juego para un día con prisas. Y para alubias, las de la Bañeza-León que

amparan cuatro variedades distintas: blancas, la riñón y la plancheta, y en tintas, la pinta y la canela. Todas ellas se comercializan envasadas en origen como legumbre o como precocinado.

Castilla y León es la comunidad española con mayor número de leguminosas, tanto alubias como lentejas o garbanzos, amparadas bajo una figura de calidad con protección europea, todas ellas con Indicación Geográfica Protegida (IGP): Judías del Barco de Ávila, Lenteja de la Armuña, Garbanzo de Fuentesauco, Lenteja Pardina de Tierra de Campos y la citada Alubia de La Bañeza-León. Y, a la vez, bajo la marca de garantía Tierra de Sabor. La producción en Castilla y León anual es de 6.395 toneladas de judías secas, en torno al 54% del total español.

Aunque la proteína de la alubia no es de tanta calidad como la de la carne, la tradición gastronómica empezó pronto a combinar las judías secas con arroz, en guisos que en algunas zonas llaman 'empedrado', por el aspecto que dota al plato la mezcla de colores, canela y blanco. La unión proporciona una proteína mucho más nutritiva.

CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN. FACULTAD DE MEDICINA DE VALLADOLID

UNA FUENTE DE PROTEÍNAS



Daniel de Luis
Catedrático de
Endocrinología y
Nutrición de la UVA

Las alubias son las semillas secas extraídas de las vainas que crecen en las plantas leguminosas del género Phaseolus. Como muchas de las leguminosas de consumo actual, fueron traídas desde América latina en el siglo XV. El consumo de esta leguminosa está muy extendido y, dependiendo de la zona geográfica donde se cocinen, pueden recibir diferentes nombres, como frijol, habichuela, beans o judía. En España consumimos principalmente la judía común ('Phaseolus vulgaris') con múltiples variedades (alubia blanca de manteca, la blanca redonda, la carnosa, la planchada y el judión de El Barco), otra especie es la judía pinta ('Phaseolus coccineus'), de forma arriñonada y color rojo o púrpura. Desde el punto de vista nutricional, es una fuente importante de calorías, alcanzando casi 300 por cada 100 gramos, fundamentalmente a partir de los hidratos de carbono (más de 50 gramos por 100 de producto) y de las proteínas, alcanzando casi 20 gramos por 100 de producto. Sin embargo, es una proteína de menor valor biológico al ser deficitaria en un aminoácido

Las alubias combinadas con cereales, como el arroz, dan lugar a una proteína tan completa como la de cualquier alimento de origen animal

esencial como es la metionina. Con respecto a las grasas, su aporte es testimonial, con menos de 1,5 gramos. No obstante, las alubias combinadas en un mismo plato con cereales, como el arroz, dan lugar a una proteína tan completa como la de cualquier alimento de origen animal. Dentro del capítulo de macronutrientes es muy importante el aporte de fibra, superando los 25 gramos por 100, esto las convierte en un buen alimento para combatir el estreñimiento. Dentro de la fibra aporta, fibra soluble, esta es metabólicamente activa mejorando los niveles de colesterol y glucosa en sangre. Dentro del aporte de micronutrientes, este alimento es una muy buena fuente de potasio y también de fósforo, calcio y selenio. El aporte de vitaminas se centra fundamentalmente en el grupo B (B1 y B3).