

por cada
100 gramos

potasio

737
mg

240
mg

fósforo

magnesio

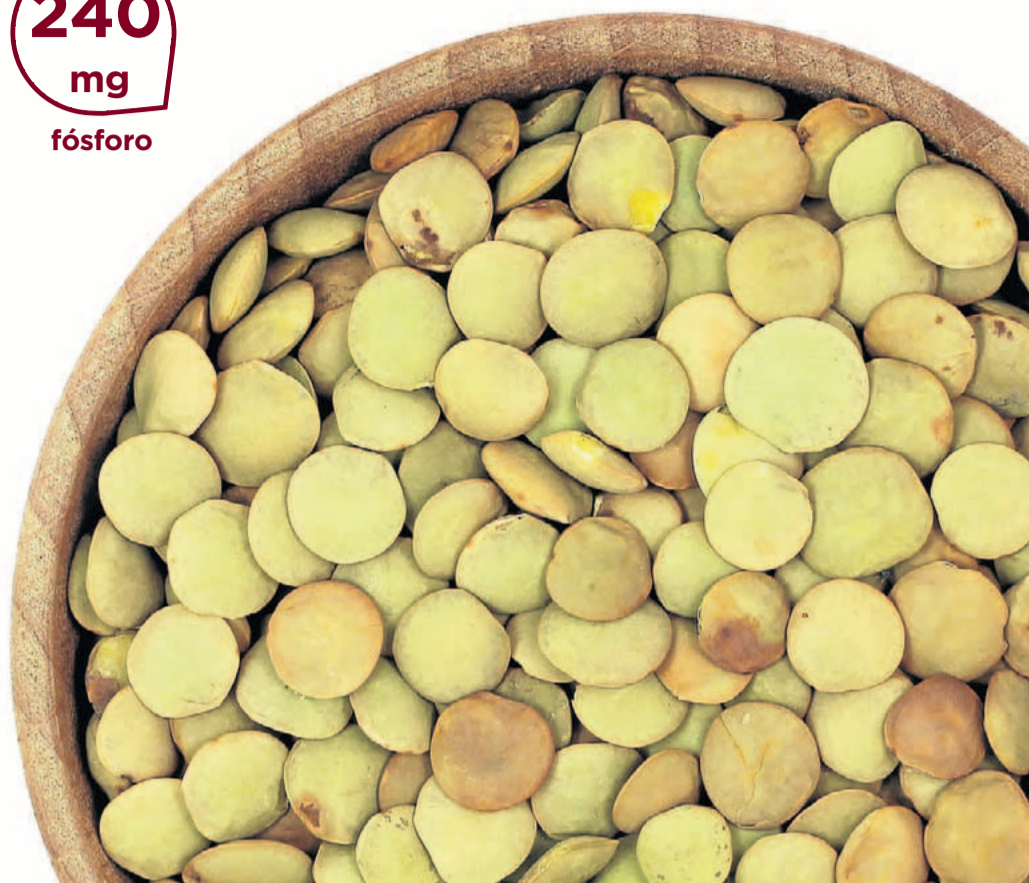
78
mg

hierro

7,1
mg

hidratos
de carbono

54
g



LENTEJAS, 'EL CAVIAR DE LOS POBRES'

N

utritiva, versátil, tradicional o innovadora en la cocina. Las lentejas saben llenar las mesas más humildes y sorprender en los restaurantes internacionales más sofisticados. Sin complejos.

Recomendables, mucho. Sabrosas, siempre y es además la única de las legumbres -bueno junto al guisante que también es una leguminosa- que no necesita remojo en agua para ofrecer un resultado suave y bien elaborado.

Un precio asequible, un cocinado fácil si se necesita, una caducidad larga -incluso ya cocinadas- y un buen puesto en la pirámide nutricional la han bautizado como el 'caviar de los pobres'.

Además del habitual guiso con chorizo o jamón, cebolla y ajo para dar sabor, laurel para un toque personal y muchos adoran encontrarse algún trocito de patata o verduras como las espinacas, además de este sabroso plato que resucita decaimientos, pueden buscarse formas mucho más originales en su preparado. En sopa o ensalada templada por ejemplo con langostinos. Crema de lentejas con tempura de zanaho-

rias y ajos, o con croquetas de quinoa, o de mijo. O Hamburguesas de arroz y lentejas e, incluso, en paella en lugar del arroz.

En Italia las lentejas se comen en la cena de Nochevieja, antes de la media noche para llamar a la riqueza para el año que comienza. Simbolizan el dinero y cuanto más se comen más se gana, la tradición es muy antigua; ya los romanos regalaban para el Año Nuevo un monedero que contenía lentejas augurando que se convertirían en monedas de oro.

UN POCO DE HISTORIA

PARA LA REALEZA EGIPCIA Y PARA LOS POBRES ROMANOS

Los primeros indicios de su cultivo hablan de unos 7.000 y más años de antigüedad. Parece que comenzó en Israel y desde los primeros tiempos de la agricultura se hicieron selecciones permanentes lo que provocó que cada vez fueran más apreciadas. La civilización egipcia se destacó por su cultivo intensivo y por ser los primeros exportadores de lentejas de la Antigüedad. Era la comida destinada a la realeza, tal como puede verse en una pintura al fresco de la época de Ramses III (1200 a.C) donde se ve a un sirviente cocinando con esta legumbre. Pero también fue la comida de los obreros que construyeron la gran pirámide de Keops. Hay referencias en jeroglíficos egipcios del 2000 a.C. En cambio, los griegos y los romanos las consideraban un alimento de pobres o para dar muestras de humildad, como algunos filósofos o religiosos. Durante la Edad Media se revaloriza nuevamente su consumo, al ser una época de hambre y escasez y ya durante el siglo XVII nuevamente se rechazó su inclusión en la dieta humana y se proclamó que solo era buena para los caballos.

El mayor inconveniente de esta legumbre, como de todas,

es que produce muchos gases y hace las digestiones mucho más pesadas y molestas que otros alimentos y esto es porque contiene oligosacáridos.

La piel es lo que más problema provoca. Para retirarla sí que hay que dejarlas toda la noche en remojo y luego intentar quitársela; pero esto que es fácil con las alubias no lo es tanto con el garbanzo y la lenteja. Otro truco utilizado por la tradición popular es agregar una cucharadita de bicarbonato de sodio antes de echar las legumbres a la cazuela para que cuezan o ponerlas en el fuego junto con especias como el hinojo, el comino, el tomillo o el romero, o también con dos hojas de laurel. De esta forma, la digestión será más llevadera.

Si durante la cocción se rompe el hervor, bien añadiendo agua fría o bien retirándolo del fuego durante unos cuantos minutos, desaparecen los oligosacáridos.

Estas legumbres siempre se han identificado como uno de los platos que más hierro proporcionan al organismo y, si bien lo aportan, en realidad hay otros muchos alimentos que triplican el nivel de este mineral y el cuerpo absorbe mejor el hierro de origen animal que vegetal.

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

LA LEGUMBRE MEDITERRÁNEA



Daniel de Luis
Jefe de Endocrinología y Nutrición del Clínico

La lenteja es una de las leguminosas más antiguas, calculándose que las estamos consumiendo desde hace más de 10.000 años proveniente de Oriente Medio. Posteriormente, se inició su consumo en Egipto y la cultura romana le dio difusión por toda la ribera mediterránea. Las principales variedades producidas en nuestro país están situadas en Castilla y León: rubia de la Armuña (lenteja con Denominación de Origen), rubia castellana, pardina y verdina. La lenteja está incluida en nuestra dieta mediterránea y aporta sobre todo proteínas, en este caso de bajo valor biológico, a diferencia de las carnes que las aportan de alto valor biológico. El aporte total de proteínas por unidad de peso (100 gramos) es superior al de las carnes y pescados, alcanzado casi los 24 gramos. El aporte del resto de macronutrientes, está encabezado por los hidratos de carbono, alrededor de unos 50 gramos por cada 100 gramos de lenteja y además contienen muy poca cantidad de grasas, menos de 2 gramos por cada 100 gramos. Un nutriente muy notable en las lentejas es la fibra, alcanzando casi los 12 gramos por 100 de producto. El aporte de los micronutrientes

Entre sus propiedades destaca que contienen mucho hierro

es muy interesante, tanto de vitaminas como de minerales. Dentro de los minerales, destaca sin duda el hierro con casi 8 miligramos por 100 gramos (alcanzando caso el 100% de las recomendaciones de un varón adulto). Su contenido duplica el contenido de hierro de la mayoría de las carnes, no obstante aunque su absorción es buena no alcanza las tasas que tiene el hierro hemo de carnes y pescados. Otros minerales que aparecen en cantidades importantes son el cobre, magnesio, fósforo, selenio, zinc. Por último, desde el punto de vista de las vitaminas, se trata de un alimento rico en vitaminas (B1 y B2). Por tanto, esta legumbre presenta importantes propiedades nutricionales, sin embargo como todas las legumbres, si las utilizáramos como fuente principal de proteínas tendríamos un déficit de algunos aminoácidos azufrados, como por ejemplo la cisteína y metionina, por eso la sabiduría popular ha incluido en la dieta platos de legumbres con arroz, en los cuales el aporte de aminoácidos se hace más equilibrado. Y no debemos olvidar el aporte tan interesante de hierro que presentan.