

Legumbres

Libreta: Técnicas de Cocina

Creado: 30/04/2018 20:40

Actualizado: 30/04/2018 20:41

URLOrigen: <http://www.tranbel.com/assets/legumbres.pdf>

LEGUMBRES

Conocidas desde los tiempos bíblicos, el cultivo de las legumbres se extendió pronto por los países de la cuenca del Mediterráneo, ya que eran fáciles de cosechar, favorecían la regeneración de los terrenos al alternar su cultivo con el de los cereales y eran ricas en energía, baratas, de fácil conservación y capaces de combinar con todo tipo de alimentos. Garbanzos, lentejas y judías, en sus múltiples variedades, intervienen en gran número de recetas tradicionales de la cocina española. Hoy se mezclan con nuevas fórmulas, más ligeras, adecuadas al estilo de vida y a una mayor preocupación por la dietética, sirviéndose como entrada o plato único, en ensaladas o en forma de guarnición.

Tipos y Variedades



Alubia Blanca de Riñón

De grano blanco, oblongo, recto y medio lleno, y tamaño más bien grande. Es una de las de mayor demanda.

Se cultiva en las provincias de León y Ávila. Está incluida entre las variedades para las que se han solicitado la denominación de origen de La Bañeza de León y El Barco de Ávila.

Fabes de Asturias



Grano blanco, oblongo, recto, largo y aplanado, de tamaño grande. Se la conoce también como **Fabes de la granja**, aunque no tiene nada que ver con los judiones de La Granja.

Se cultiva en Asturias, especialmente en las zonas de Luarca, Tineo, Cangas de Narcea y Villaviciosa. Tiene denominación de origen bajo el nombre de *Fabes Asturiana* y es una de las más cotizadas en el mercado español.