

# 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.



### Alubia Blanca de Manteca

Conocida también como blanca redonda. Procede de La Bañeza (León) y tiene denominación de origen.

También se cultiva en El Barco de Ávila y, aunque por término medio es de buena calidad, los resultados varían según la zona de cultivo.



### Alubia Carilla

Su grano pequeño es de un blanco cremoso, con una línea negra y un sabor característico.

Possiblemente sea una de las pocas alubias que existían en España antes del descubrimiento de América. Se cultiva en Extremadura y en la zona vecina portuguesa.



### Judión de La Granja

De grano blanco, aunque también puede ser negro o jaspeado, y de tamaño muy grande y aplanado. Se trata de una variedad interesante por su suavidad tras la cocción.

Recibe su nombre del pueblo de origen, La Granja de San Ildefonso (Segovia), y tiene una producción escasa. También se cultiva en El Barco de Ávila.



### Alubia de La Virgen

También conocida como del **manto de la Virgen**. Es pequeña, de grano lleno y redondo, blanca con una mancha marrón (el manto).

Se cultiva en la zona de Cangas de Onís (Asturias).



### Alubia Plancheta

Grano pequeño, arriñonado corto y plano, que una vez remojado casi duplica su tamaño, aproximándose al de la "*Blanca de Riñón*".

Se cultiva en la provincia de León.



### Alubia Verdina

Presenta un grano pequeño, alargado y plano, de un tono verde claro. Se cultiva en el litoral de Asturias, especialmente en la zona de Llanes que linda con Cantabria. Es un cultivo de costa y, por tanto, se consume mayoritariamente con mariscos.

Se aprecia mucho por la finura casi imperceptible del hollejo y la suavidad de su textura. Su cotización en el mercado ha llegado a superar el precio de las fabes.



### Alubia Caparrón

Su grano es de color blanco, pintado de púrpura oscuro en una zona más o menos grande, esférico, lleno y de tamaño mediano. También se la conoce como **caparrona roja de Logroño**.

Se produce en Asturias, La Rioja y Burgos. Es un ingrediente fundamental de la "Olla Podrida", plato típico de Burgos y La Rioja.

---



### Pochas

Son semillas cuajadas con su tamaño final, pero en fase previa a la desecación y al endurecimiento.

Se consumen principalmente en el País Vasco y Navarra. Su temporada es muy corta, sólo unas semanas a finales de verano. Fuera de temporada hay que recurrir a las congeladas y envasadas al natural.

---



### Lenteja Verdina

De tamaño pequeño y color verde o verde amarillento con manchas negruzcas.

Se cultiva en León y Toledo, destacando por su calidad la procedente de la comarca toledana de "La Sagra".

Su consumo es poco importante, por lo que gran parte se destina a la exportación.

---

### Lenteja Rubia Castellana



De forma redondeada y tamaño superior a los tipos verdina y pardina. Es la más vendida en España y se cultiva con preferencia en Castilla-La Mancha, aunque también tiene importancia su cultivo en Salamanca y Granada.

La **rubia de La Armuña** se deriva de ella, aunque su mayor tamaño puede llegar a los 9 mm. de diámetro y su color es más verdoso. Se produce mayoritariamente en la comarca de "La Armuña", al norte de la provincia de Salamanca.



### Lenteja Pardina

Llamada comúnmente francesa. Es la de tamaño más pequeño (4-5 mm.) y color marrón o pardo rojizo.

Se cultiva mayoritariamente en Castilla y León, especialmente en la comarca palentina de "Tierra de Campos", resto de Palencia y Burgos. Es la segunda en ventas en España.

### Garbanzo Castellano



De tamaño medio grande, esférico y con un característico color amarillento. La superficie es lisa, con surcos marcados y pico curvo.

Es el más consumido en España. Su cultivo está muy extendido, sobre todo en la región andaluza y en la meseta central. Destaca por su calidad el de Fuentesaúco (Zamora).



### **Garbanzo Pedrosillano**

De pequeño tamaño, forma casi redonda, con la superficie lisa y el pico pequeño y agudo.

Se produce en Andalucía, Castilla y León, y Castilla-La Mancha. Es muy famoso el de Pedrosillanos (Salamanca), que le da el nombre.

---



### **Garbanzo Lechoso**

De grano grueso y alargado, achatado por los lados y de forma irregular, con surcos muy marcados y color blanco amarillento.

Se cultiva en Andalucía y Extremadura. Su calidad es excelente, por lo que alcanza precios más elevados que el resto.

---



### **Alubia Pinta de León**

Su grano es de color vinoso sobre fondo rosado, y su forma esférica o ligeramente alargada. Hay dos variedades: la que procede de vainas rojas y la que se envuelve en vainas blancas, que se siembran juntas.

Es de gran calidad y se cultiva en todo el territorio nacional, pero la producción más importante procede de la provincia de León.

---



### Alubia Amarilla de Peón

En algunas zonas se denomina **amarilla redonda**. El grano es grande, amarillo verdoso, esférico y lleno.

Se cultiva en pequeñas parcelas en la zona de Peón, en la parte occidental de Asturias.

Su producción es escasa y su consumo preferentemente regional, aunque se reservan pequeñas cantidades para el mercado nacional.



### Alubia Canela de León

De tamaño mediano, grano color canela, ovalado y semillero.

Se produce en León, Zamora y Orense, aunque la más apreciada es la procedente de Zamora. Se consume sobre todo en Cataluña.



### Alubia Negra de Tolosa

De grano ligeramente elíptico, casi redondo y lleno, y tamaño mediano.

Su producción es pequeña y se concentra en Guipúzcoa. Es muy apreciada en todo el País Vasco. Es muy similar a la **negra redonda de Cuenca**.



### Alubia Negrita

Su grano es de color negro, oblongo, lleno y de tamaño pequeño.

Se cultiva casi exclusivamente en El Barco de Ávila y también en Asturias. Se comercializa con el nombre de **frijoles negros** y es de buena calidad gustativa.

Está incluida entre las propuestas para la denominación de origen.



### Alubia Morada Larga

Grano de color púrpura oscuro, arriñonado, largo y aplanado.

Aunque se cultiva en otras zonas, procede de El Barco de Ávila. Su calidad es buena y se encuentra entre las que figuran en la denominación de origen.

## Técnicas

## **Preparación antes de guisar:**

### Lavado:

Las legumbres pueden contener polvo y cuerpos extraños (alguna paja, piedrecitas) que se debe eliminar antes de prepararlas. Para ello se ponen en un tamiz y se mueven con los dedos para encontrar las posibles impurezas. Posteriormente se pone el tamiz bajo el grifo y se mueven de nuevo con los dedos para asegurarse de que están bien enjuagadas.

### Remojo:

Una vez lavadas y escurridas las legumbres, se pasan a un recipiente amplio, porque, en el remojo, aumentan mucho su tamaño. Se cubren con 3 veces su volumen de agua fría en el caso de las judías, y de agua templada con un pellizco de sal si se van a remojar garbanzos.

Se retiran los ejemplares que floten. Es preferible no sobrepasar las 12 horas de remojo ya que, pasado este tiempo, las legumbres no se suavizan más y sólo pierden sabor. Si hay que dejarlas más tiempo, a las 12 horas se les cambia el agua. En ningún caso deben tenerse en agua más de 24 horas.

### Enjuagado:

Antes de cocinarlas, se escurren y se pasan bajo el agua fría para eliminar unos azúcares que sueltan durante el remojo y que hacen que resulten indigestas.

### Remojo rápido:

No es el método ideal, pero resulta útil si no se ha podido hacer el remojo tradicional largo y con agua fría. Las legumbres enjuagadas se ponen en una cazuela amplia con el triple de su volumen de agua y se dejan en el fuego con la cazuela tapada. Después de que hiervan durante 3 minutos se apaga el fuego. Deben reposar durante 40-60 minutos con la cazuela tapada; a continuación se escurren y se utilizan normalmente.

## **Estofado:**

Todos los ingredientes se ponen en crudo. Las legumbres previamente remojadas y escurridas, se colocan en una olla con pimiento rojo y verde, cebolla, ajo, tomate

pelado y sin semillas, todo bien picado. Se cubren de agua y se cuecen.

### **Guisado:**

Las legumbres, una vez remojadas y escurridas, se ponen en una olla con unos cascós de cebolla, ajo y un chorreón de aceite de oliva. Se cubren con agua y se cuecen a fuego lento hasta que estén tiernas. En ese momento se añade un refrito hecho con cebolla, pimiento y ajo picados, tomate y lo que indique la receta, además de aceite y pimentón. Se deja que dé unos hervores, se rectifica de sal y se sirve. Si por falta de tiempo se utilizan legumbres precocinadas, conviene tener en cuenta que precisan unos minutos de cocción para alcanzar el punto; por ello, una vez sacadas del frasco, se enjuagan.

### **Ensalada:**

Las legumbres se cuecen como se indica en la técnica del estofado. Una vez tiernas, en vez de añadirles el sofrito, se escurren con cuidado, se pasan a una fuente honda y se dejan enfriar. Se pican los ingredientes de la ensalada que indique la receta y se incorporan a las legumbres junto con el aliño deseado. Es importante mezclar con mucho cuidado los ingredientes para evitar que las legumbres se rompan, ya que aunque el sabor es igualmente bueno, la ensalada pierde en su presentación. El aliño se prepara del modo habitual y se incorpora a la ensalada unos minutos antes de servirla para que tome bien los sabores.

### **Cocción:**

Si se van a cocer judías, se ponen en una olla y se cubren de agua fría o caldo sin sal. Se pueden añadir los condimentos, pero no sal porque endurece las judías e impide que cuezan bien. Resultarán más tiernas si, roto el primer hervor, se cambia el agua por otra fría, o bien se asustan rompiéndolo, hasta 3 veces, con un chorrito de agua fría. La cocción debe efectuarse a fuego lento y continuo, para que no se rompa el hollejo y se desellejen.

Conviene recordar que las legumbres, especialmente las alubias, no se deben mover con la cuchara, sino sujetando la cazuela por las asas con ambas manos y dándole un movimiento de vaivén o salteándolas para moverlas sin que se rompan. Este método es el que se utiliza tradicionalmente para mover la Fabada.

Las lentejas se ponen a remojo, salvo que sean de cocción rápida, y se cuecen en agua fría, salándose una vez tiernas.

Los garbanzos, al contrario que el resto de las legumbres, se ponen a cocer en agua

tibia con un pellizco de sal y se debe añadir siempre agua caliente para que no se rompa el hervor, ya que un cambio en la temperatura del líquido de cocción podría hacer que se encallasen, con lo cual permanecerían duros tras la cocción.

#### **Ollas y Cocidos:**

El **cocido** es un puchero en el que cuecen juntos garbanzos, carnes, huesos, hortalizas y patatas. Hay casi tantas variedades de cocidos como regiones en España. No son los garbanzos la única legumbre que contienen, aunque sí la obligada y la más popular. A la hora de prepararlos existen unas normas que son comunes a todos ellos.

Se ponen en una olla las carnes y los huesos y se cubren con agua fría. Si al cocido se le añaden manos de cerdo o huesos de cerdo salados, hay que dejarlos a remojo la víspera. Se lleva a ebullición y, cuando rompa el hervor, se baja el fuego y, con ayuda de una espumadera, se va retirando la espuma que se forma en la superficie para obtener un caldo limpio.

Pasada 1 hora, se añaden los garbanzos en una red, y 1/2 hora antes de finalizar la cocción se agregan las verduras que indique la receta, limpias y troceadas. Si se incorporan berza o repollo, éstos suelen cocerse por separado, así como los embutidos (morcilla, butifarra o chorizo), que deben pincharse antes de cocerlos en la olla para evitar que la tripa reviente por efecto del calor.

Algunos cocidos llevan también el relleno o **pelota**. Se prepara con carne picada, pan rallado, perejil y huevo batido, o los ingredientes que indique la receta en cada caso, ya que a veces no llevan carne. Se amasa, se forman 1 ó 2 rollos, según la cantidad, y se cuecen en el caldo. Se trincha y se incorpora al cocido o se sirve con las verduras.

#### **"Ropa Vieja":**

Tradicionalmente se utiliza esta técnica para servir los restos del cocido. Se fríen cascos de cebolla y, cuando se oscurecen, se ponen encima todos los restos de cocido hasta que empiecen a tomar color dorado. Pueden llevar o no unas cucharadas de salsa de tomate.

Otra forma es trocear menudo los restos que hayan quedado, y sofreírlos en una sartén con aceite, y bastante ajo y perejil finamente picado.

#### **Guarnición:**

Las legumbres hervidas y fritas pueden constituir una guarnición excelente. Suelen utilizarse legumbres cocidas al natural, generalmente garbanzos, que se escurren con

cuidado antes de freírlos o rehogarlos en aceite, y se acompañan de ajo, panceta a daditos, cebolla picada, etc.

### **Cocidos Regionales:**

El Cocido Madrileño:

Quizá el más popular, es de garbanzos con carne de morcillo, gallina, tocino, chorizo, morcilla y huesos, además de la cebolla pinchada con 3 clavos de especia y las otras hortalizas y el repollo. Se acompaña de una salsa de tomate, frito en invierno y crudo en verano, a la que hay quien añade cominos machacados. Se toma en 3 vuelcos; es decir, primero el caldo o sopa de fideos, luego los garbanzos, hortalizas y verduras, y después las carnes.

En Andalucía:

Añaden a los ingredientes básicos del cocido, calabaza, azafrán y pimentón, y a veces perfuman la sopa con hierbabuena. Como verdura utilizan preferentemente judías verdes. Es frecuente que se sirva el caldo con los garbanzos, patatas y hortalizas, y las carnes troceadas y aparte, acompañadas de la *pringá*, un majado del pimiento y tomate cocidos en la olla y aliñados con cominos machacados, aceite y vinagre.

El Cocido Vasco:

De garbanzos y alubias rojas, se hace en 3 pucheros. En el primero, los garbanzos con la carne, el jamón y la gallina; en otro, las alubias con el tocino o hueso de cerdo salado, cebolla picada y aceite; y en el tercero, la berza o repollo, con la longaniza o el chorizo. La sopa lleva la mitad del caldo de los garbanzos, mezclado con otro tanto del de la berza y una pequeña parte del de las alubias. En ella se cuece pan o pasta. Después se sirven las alubias y garbanzos y, por último, las carnes mezcladas con una fritada de tomates y pimientos.

En el Cocido Canario:

Tal como se sirve en las bodas, con sus 7 carnes, se hiere, junto con los garbanzos y las carnes, los boniatos, la calabaza, las peras, habichuelas y mazorcas de maíz. Se aliña con azafrán, clavo y ajo y se suele servir todo junto.

El Cocido Montañés:

Lleva berza, alubias, garbanzos, cordero, cerdo, huesos, jamón, morcilla, chorizo, patatas y hortalizas. Se sirve todo junto, como un pote.

#### El Cocido Catalán:

*Escudella i carn d'olla*, lleva toda clase de carnes de ternera, cerdo, gallina, huesos, butifarra, hortalizas, repollo, judías y garbanzos casi en igual proporción. La sopa se hace con pasta o arroz. Luego se sirven las carnes y, en una fuente aparte, las judías y garbanzos con la patata y demás hortalizas.

#### El Cocido Extremeño:

Es el origen del Cocido Madrileño, ya que la capital fue adoptando los platos de sus inmigrantes.

#### La Sopa y "Bullit":

Es de Baleares y se caracteriza, como muchos de sus platos, por el gusto en mezclar lo dulce y lo salado. Introduce entre sus ingredientes el sabroso y dulzarrón boniato.

#### El Cocido Maragato:

Es famosísimo y lleva de todo. Su particularidad es que la sopa se sirve al final.

#### "L'olla de Tres Abocás":

Puchero valenciano de los 3 vuelcos, es como el madrileño y como el de Burgos, que se conoce como **sota, caballo y rey**, haciendo referencia al tute y a los 3 platos resultantes.

