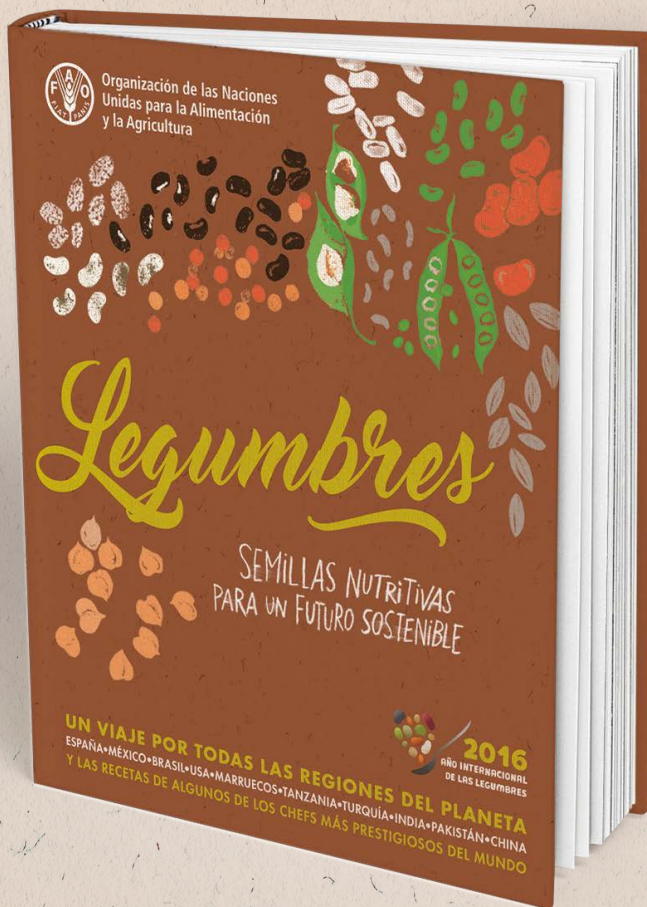




Organización de las Naciones
Unidas para la Alimentación
y la Agricultura



El Año Internacional de las Legumbres ayuda a poner en marcha la Agenda 2030 para el desarrollo sostenible.

La FAO promueve acciones que contribuyan a la erradicación del hambre y que al mismo tiempo promuevan el medio ambiente, el planeta y sus habitantes, el planeta y sus habitantes.

Las legumbres juegan un papel fundamental en la alimentación sana, en la producción sostenible de alimentos y, sobre todo, en la seguridad alimentaria.

José Graziano Da Silva
DIRECTOR GENERAL DE LA FAO

**UN VIAJE POR TODAS
LAS REGIONES DEL PLANETA**
CON RECETAS DE ALGUNOS DE LOS CHEFS
MÁS PRESTIGIOSOS DEL MUNDO



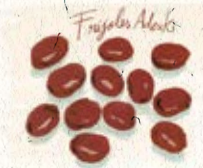
Especies de legumbres

LA SIGUIENTE LISTA ES UNA CLASIFICACIÓN DE LOS GRUPOS MÁS RELEVANTES:

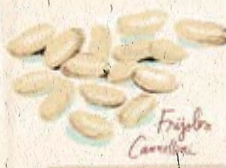
LENTEJAS



ALUBIAS O FRIJOLES SECOS



GARBANZOS SECOS



GUISANTES SECOS



VEZAS O ALVERJAS SECAS



CARILLAS O FRIJOLES CAUPIES SECOS



ALTRAMUCES O LUPINOS



FRIJOLES BAMBARA



HABAS SECAS



GUANDÚES O GANDULES SECOS



Norte de América

El chef **Ron Pickarski** compra frijoles en el mercado Alalfais en Boulder (Colorado, EE.UU.)



©FAO/Benjamin Rasmussen

- Los guisantes, lentejas y frijoles secos son las legumbres que más se producen en esta parte del mundo.
- Durante la Gran Depresión, las alubias fueron denominadas en Estados Unidos como 'la carne de los pobres', salvando muchas vidas por su importante valor nutricional y precio asequible.
- Canadá es el exportador número uno en el mundo. Sus lentejas, frijoles y garbanzos llegan a 150 mercados en el mundo.

Picadillo* cubano CON FRIJOLES NEGROS

5 RACIONES

20 minutos de preparación y 30 minutos de cocción con los frijoles ya cocinados

SAZÓN

(LA MEZCLA SECA ARTESANAL)

1 CUCHARADA DE CILANTRO MOLIDO

1 CUCHARADA DE COMINO MOLIDO

1 CUCHARADA DE SEMILLAS DE ACHOTE O PIMENTÓN

1 CUCHARADA DE AJO TRITURADO

1 CUCHARADA DE SAL

ESCOGÍ EL PICADILLO CON FRIJOLES NEGROS EL 21 DE MARZO DE 2015, EN HONOR DE NUESTRO PRESIDENTE EL DÍA QUE EFECTUÓ EL PRIMER VIAJE HISTÓRICO A CUBA DE UN MANDATARIO NORTEAMERICANO, DESDE ANTES DE LA REVOLUCIÓN CUBANA.

LA COMIDA ES UNA FORMA UNIVERSAL DE RELACIONARSE Y LAS LEGUMBRES SON SU INGREDIENTE MÁS UNIVERSAL.

ES UN GRAN DÍA PARA LAS RELACIONES CUBANO-AMERICANAS, LAS NACIONES UNIDAS Y ESTA RECETA.



115 GRAMOS DE PASAS



55 G DE ACEITUNAS VERDES DESHUESADAS Y EN CUARTOS



2 CUCHARADITAS DE COMINO MOLIDO

- CALENTAR EL ACEITE EN UNA SARTÉN A FUEGO MEDIO. REHOGAR EL AJO, LA CEBOLLA Y EL PIMIENTO VERDE. COCINAR DE 5 A 7 MINUTOS, HASTA QUE SE ABLANDEN.
- AGREGAR LOS FRIJOLES COCIDOS Y COCINARLOS A FUEGO MODERADO DURANTE 4 A 5 MINUTOS.
- AÑADIR ACEITUNAS, PASAS, ALCAPARRAS, SALSA DE TOMATE Y CONDIMENTOS DE SAZÓN: COMINO, AZÚCAR Y SAL.
- CUBRIR LA SARTÉN, REDUCIR EL FUEGO DE MODERADO A BAJO Y COCINAR HASTA QUE LA MEZCLA SE ARMONICE DURANTE UNOS 10 MINUTOS.

115 GRAMOS DE PIMIENTO VERDE PICADO



1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA



1 TAZA SALSA DE TOMATE

1 CUCHARADA DE SAZONADOR DE CONDIMENTOS (ADQUIRIR O HACER SU PROPIO; VÉASE AL LADO)



2 CUCHARADITAS DE AJO PICADO



560 GRAMOS DE FRIJOLES NEGROS

1 CUCHARADA DE ALCAPARRAS



1 CUCHARADITA AZÚCAR BLANCO



170 GRAMOS DE CEBOLLA PICADA



SAL AL GUSTO

* EL PICADILLO ES UN PLATO DE AMÉRICA CENTRAL Y DEL CARIBE, HECHO A BASE DE CARNE MOLIDA DE CERDO Y CARNE DE VACA O TERNERA, CEBOLLA, AJO Y TOMATES. EN CUBA SE UTILIZA COMO SALSA. ES UNA RECETA CLÁSICA DE FRIJOLES NEGROS O CARNE DE RES MOLIDA Y POR LO GENERAL SE COME CON ARROZ BLANCO O SE UTILIZA COMO RELLENO PARA TACOS O EMPANADAS. ESTÁ DELICIOSO CON PLÁTANOS MADUROS FRITOS. PUEDE UTILIZAR ESTA SALSA CON CUALQUIER FRIJOL. TAMBIÉN SE PUEDE ACOMPAÑAR CON TEMPEH A LA PARRILLA O CON PICADILLO DE TOFU.

América Central y el Caribe

El chef **Ricardo Muñoz Zurita** comprando ingredientes en el mercado Medellín (Ciudad de México, México).

- El frijol tiene una indudable influencia en las culturas precolombinas, superando en antigüedad al maíz.
- A partir de la llegada de los españoles a América, los frijoles cruzaron el océano y se extendieron por Europa, mientras que el garbanzo llegó al continente americano.
- México es el principal productor y exportador de garbanzos en América Latina y fue también el primer país cuya cocina tradicional fue amparada por la UNESCO como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, gracias a ingredientes tasados como el maíz, el chile o los frijoles.



©FAO/Adam Wiseman



FRIJOL COLADO

6 Raciones

EN UNA OLLA A PRESIÓN, A FUEGO ALTO COLOCAR EL AGUA, LOS FRIJOLES, LA CEBOLLA Y EL AJO.

COCCER UNA HORA HASTA QUE LA VÁLVULA DE SEGURIDAD COMIENCE A SONAR.

RETIRAR DEL FUEGO Y DEJAR ENFRIAR LA OLLA, CUANDO LA VÁLVULA DE SEGURIDAD HAYA BAJADO.

DESTAPAR, VERIFICAR QUE LOS FRIJOLES ESTÉN COCIDOS Y SUAVES.

REGRESAR LA OLLA A FUEGO MEDIO, AÑADIR SAL, COCCER 10 MINUTOS MÁS SIN TAPA Y RETIRAR DEL FUEGO.

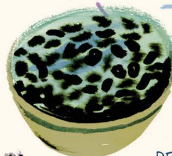
COLAR Y DESECHAR LA CEBOLLA Y EL AJO.

CONSERVAR FRIJOLES Y CALDO POR SEPARADO.



PARA COCCER LOS FRIJOLES

2 LITROS DE AGUA



400 GR DE FRIJOL NEGRO,
REMOJADO DE 12 A 24 HORAS EN
4 TAZAS DE AGUA Y LUEGO ESCURRIDOS



1/4 DE CEBOLLA BLANCA MEDIANA, ENTERA
(60 GRAMOS)



EN EL VASO DE LA LICUADORA COLOCAR LA MITAD
DEL CALDO DE FRIJOLES Y LOS FRIJOLES.

MOLER HASTA OBTENER UNA SALSA FINA Y TERSA QUE PASE
POR UN COLADOR CASI SIN DEJAR BAGAZO
Y RESERVAR LOS FRIJOLES.



3 DIENTES DE AJO GRANDES,
PELADOS Y CORTADOS
POR MITAD (12 GRAMOS)

PARA LOS FRIJOLES COLADOS

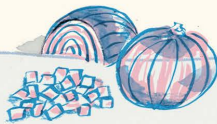
2 CUCHARADAS DE ACEITE VEGETAL (30 MILILITROS)

1/4 DE PIEZA DE CEBOLLA BLANCA MEDIANA, FINAMENTE PICADA (60 GRAMOS)

6 HOJAS DE EPAZOTE, FINAMENTE PICADAS

1 CHILE XKATIK*, ASADO ENTERO (50 GRAMOS)

LOS FRIJOLES MOLIDOS DE LA FASE ANTERIOR



1 CUCHARADA RASA
DE SAL (20 GRAMOS)

CALENTAR EL ACEITE EN UNA CACEROLA A FUEGO ALTO CALIENTE HASTA QUE COMIENCE A HUMEAR

AGREGAR LA CEBOLLA Y FREÍR HASTA QUE LA CEBOLLA ADQUIERA UNA APARIENCIA TRASLUCIDA

AÑADIR EPAZOTE, CHILE XKATIK, LOS FRIJOLES MOLIDOS Y MEZCLAR

COCCER A FUEGO BAJO DURANTE 20 MINUTOS, HASTA QUE LOS FRIJOLES ESPESEN, SIN QUEDAR SECOS

RECTIFICAR DE SAL, RETIRAR DEL FUEGO Y RESERVAR.

ESTA PREPARACIÓN ES LA BASE DE UN GRAN NÚMERO DE RECETAS, COMO LOS PANUCHOS O EL PAPA NEGRO Y
ADEMÁS SIRVE COMO GUARNICIÓN DE CARNES, PESCADOS O PARA LA COMIDA DEL DÍA. TAMBIÉN PUEDE PREPARARSE
A PARTIR DE FRIJOL NEGRO ENLATADO PARA ACELERAR LA PRIMERA FASE.

* AMARILLO Y ALARGADO, TAMBIÉN LLAMADO CHILE GÜERO

América del Sur

La chef **Helena Rizzo** compra legumbres en el mercado Pinheiros (São Paulo, Brasil).



©FAO/Giuseppe Bizzari

- En esta región, el frijol es un referente para millones de personas y es la legumbre que más se cultiva, seguida por las habas y los altramuces.
- El Centro Internacional de Agricultura Tropical (CIAT), emplazado en el departamento colombiano de Valle del Cauca, custodia la mayor cantidad de germoplasma de las distintas variedades conservadas en el mundo.
- En países como el Brasil, Bolivia, el Ecuador y Venezuela, el frijol es fundamental en las rutinas alimentarias de la población por su alta productividad, bajo coste y elevado valor nutricional.

FAROFA de LOS CAMPOS

CON GRANOS DE GUANDÚ*

PREPARACIÓN

DEJAR LOS FRIJOS EN REMOJO DURANTE 24 HORAS.

ELIMINAR EL AGUA DEL REMOJO

COCINAR EN AGUA HIRVIENDO DURANTE UNA HORA Y 30 MINUTOS CON LA SAL Y EL LAUREL.

RETIRAR DEL FUEGO Y DEJAR ENFRIAR A TEMPERATURA AMBIENTE EN EL AGUA DE LA COCCIÓN.

COLAR LOS FRIJOS Y RESERVARLOS.

ESCALDAR UNOS SEGUNDOS LOS CUBOS DE CALABAZA Y RESERVARLOS.

EN UNA SARTÉN PRECALENTADA, PONER EL ACEITE DE OLIVA, LA CEBOLLA Y LA PANCETA PICADA.

SOFREÍR HASTA QUE LA CEBOLLA ESTÉ BIEN DORADA.

AÑADIR LA HARINA DE MAÍZ Y LA MANTEQUILLA.

REVOLVER HASTA DEJAR UNA MASA QUEBRADIZA.

AGREGAR LOS FRIJOS Y LA CALABAZA.

MEZCLAR BIEN Y AJUSTAR LA SAL.

AL SERVIR, INCORPORAR LOS HUEVOS PICADOS, EL PEREJIL Y UN HILO DE ACEITE AROMÁTICO DE PIMIENTO PICANTE.

* NOMBRE CIENTÍFICO: CAJANUS CAJAN



6 RACIONES



20 ML ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

200 G DE HARINA DE MAÍZ



200 G DE PANCETA CORTADA EN CUBOS PEQUEÑOS



Asia Occidental y Europa Oriental

La chef **Didem Senol** compra legumbres en el mercado Eminou de Estambul (Turquía).



©FAO/Samuel Arendt

- Los garbanzos, seguidos de cerca por las lentejas, son las legumbres más producidas en esta parte del mundo.
- Restos de lentejas y garbanzos domesticados encontrados en los yacimientos de Hacilar (Turquía) y Jarmo (Kurdistán Iraquí) muestran que fueron consumidos por el hombre en la zona hace, al menos, 8.000 años.
- Turquía, el puente entre Europa y Asia, es el cuarto productor global de lentejas y el sexto de garbanzos.

HAMBURGUESAS de LENTEJAS ROJAS

PONER LAS LENTEJAS CUBIERTAS DE AGUA EN UNA CACEROLA. COCINAR HASTA QUE LA LENTEJA ROJA SE COCINE A FONDO Y NO QUEDE CASI AGUA

CUANDO LAS LENTEJAS ESTÉN COCINADAS, AGREGAR EL BULGURY Y COCER UNOS MINUTOS

SALTEAR LA CEBOLLA EN DADOS MUY PICADOS CON ACEITE DE OLIVA Y AÑADIR LA PASTA DE PIMIENTO.

30GR PASTA DE PIMIENTO ROJO**



250 GR BULGUR FINO* (SIMILAR A LA SÉMOLA)



MEZCLAR CON LAS LENTEJAS ROJAS Y EL BULGUR, AÑADIR EL JUGO DE LIMÓN, LA MELAZA DE GRANADA, EL COMINO, EL PIMENTÓN Y HIERBAS PICADAS.

FORMAR HAMBURGUESAS Y SERVIR CON LECHUGA.



*EL BULGUR CONSISTE EN GRANOS DE TRIGO COCIDOS ENTEROS SECADOS AL SOL, TRITURADOS Y CRIBADOS SEGÚN TAMAÑOS. LA SÉMOLA SE EFETÚA CON HARINA DE TRIGO CONVERTIDA EN GRANOS MINÚSCULOS Y SE EMPLEAN PARA HACER CUSCÚS.

** TIRAS DE PIMIENTOS ROJOS ELABORADOS A FUEGO LENTO CON ACEITE DE OLIVA, CHILES, SAL, AZÚCAR Y AGUA.

Asia del Sur y Sureste *India*

El chef **Sanjeev Kapoor** posando con las legumbres en su cocina (Mumbai, India).
Abajo: Muestras de legumbres en venta en el mercado APMC (Mumbai, India).



©FAO/Atul Lake

- La India es el primer productor mundial de legumbres; solo en 2014 produjo 20 millones de toneladas.
- Este país es el segundo productor mundial de alubias; con la mayor extensión de terreno dedicado al cultivo de las mismas.
- La tasa global de vegetarianismo en India (entre el 30 y el 40 % de la población) hace que las alubias, lentejas y garbanzos sean indispensables para la dieta de millones de personas.



APERITIVO

TEEN DAL KE DAI BHALLE

4 RACIONES

INGREDIENTES

TIEMPO DE PREPARACIÓN 11-15 MINUTOS

TIEMPO DE COCCIÓN 16-20 MINUTOS



MUNGOS PELADOS
EN REMOJO: 1/2 TAZA

PASTA DE CHILE VERDE:
1/2 CUCHARADA SOPERA



PREPARACIÓN

1) ESCURRIR Y TRITURAR LAS TRES LEGUMBRES CON MUY Poca AGUA PARA OBTENER UNA PASTA FINA. TRANSFERIR A UN RECIPIENTE.

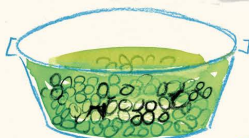
2) CALENTAR SUFICIENTE ACEITE EN UNA KADAI (KARAHÍ, SARTÉN CIRCULAR HONDA). BATIR BIEN LA MEZCLA.

3) AÑADIR LA SAL, LA PASTA DE CHILE VERDE Y EL POLVO DE CHILE ROJO A LA MEZCLA Y BATIR BIEN. ECHAR PEQUEÑAS PORCIONES DE LA MEZCLA DE LEGUMBRES EN EL ACEITE CALIENTE Y FREÍR HASTA QUE SE DOREN.

4) ESCURRIR Y REMOJAR EN AGUA DURANTE 10 MINUTOS. ESCURRIR LOS BHALLE (LAS ALBÓNDIGAS DE LEGUMBRES) Y ELIMINAR EL EXCESO DE AGUA. COLOCARLAS EN UNA BANDEJA DE SERVIR.

5) VERTER EL YOGUR FRÍO SOBRE LOS BHALLE Y SERVIR, ESPolvOREÁNDOLos CON SAL NEGRA, POLVO DE CHILE ROJO, COMINO EN POLVO, EL CHUTNEY Y EL CILANTRO.

6) SERVIR FRÍO.



JUDÍA MUNGO PELADAS
EN REMOJO: 1/2 TAZA



GARBANZOS PELADOS
EN REMOJO:
2 CUCHARADAS
SOPERAS



ACEITE
PARA FREÍR



CHILE ROJO EN POLVO:
1/2 CUCHARA DE T^E

SAL NEGRA (NAMAK KALA):
1/2 CUCHARA DE T^E



+ SAL AL GUSTO

YOGUR BATIDO Y
REFRIGERADO:
2 1/2 TAZAS



CHUTNEY DE
TAMARINDO Y DÁTIL:
1/2 TAZA



HOJAS PICADAS DE
CILANTRO FRESCO: 1/2 TAZA



COMINO TOSTADO EN POLVO:
1 CUCHARA DE T^E

Asia del Sur y Sureste

Pakistán

La chef **Zubaida Tariq** comprando legumbres en el mercado Empress en el centro de Karachi (Pakistán).



©FAO/Asif Hasan

- En esta región, las legumbres fueron cultivadas en los años anteriores al 9500 antes de Cristo y hay evidencias que sugieren que sus modelos agrícolas fueron anteriores incluso a los de Oriente Medio. Hoy los garbanzos y los frijoles son las legumbres más producidas en Asia del Sur y Sureste.
- En Pakistán, uno de los países más importantes de la zona en consumo y producción de garbanzos, las legumbres secas conforman la fuente de proteína vegetal más importante de su población.
- Myanmar es el tercer productor mundial de legumbres. Las legumbres son el segundo cultivo más importante del país, después del arroz.

Lentejas AMARILLAS CON SOJA

4 COMENSALES



MANTEQUILLA
2 CUCHARADAS



ACEITE
1/2 TAZA



CÚRCUMA EN POLVO
1 CUCHARADITA



CHILE ROJO
REDONDO 6-8



CHILES VERDES,
FINAMENTE PICADOS 3

- ESCURRIR LAS LENTEJAS REMOJADAS Y PONERLAS A HERVIR EN AGUA
- MEZCLAR CON UNA BATIDORA DE MANO UNA VEZ QUE LAS LENTEJAS ESTÉN TIERNAS

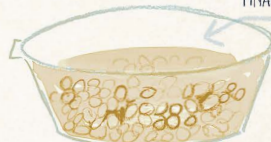
- DESGRANAR LA SOJA Y AÑADIR A LAS LENTEJAS
- AÑADIR SAL, CHILES VERDES, CHILES ROJOS SECOS, CÚRCUMA, MANTEQUILLA Y DEJAR COCER CON AGUA AÑADIDA.

- FREÍR EL AJO EN ACEITE Y MANTEQUILLA Y VERTERLO SOBRE EL COCIDO DE SOJA Y LENTEJAS

- SERVIR CALIENTE CON CHAPPATI



LENTEJAS AMARILLAS
LAVADAS - 1 TAZA



SOJA REMOJADA
EN AGUA
2 MANOJOS



DIENTES DE AJO
PELADOS Y PICADOS -4

SAL AL GUSTO

Lejano Oriente y Pacífico

El chef **She Zengtai** muestra el plato trino de frijol (Pekin, China).

- Habas, guisantes secos y frijoles son las legumbres más producidas en esta región. China produce el 37 % de la producción global de habas.
- Existen muchas variedades de legumbres secas que se consumen de forma local en determinados países y regiones, tal como la judía alada, originaria de Papúa Nueva Guinea y consumida en el sur de China y en Nepal.
- Las legumbres, también son empleadas en Oriente para la elaboración de postres. El budín de arroz de los ocho tesoros es un postre chino preparado con cacahuetes y frijoles rojos secos.



©FAO/Justin Jin

TRINO de FRIJOL

PROCEDIMIENTO

AMASAR LA HARINA DE ARROZ GLUTINOSO HASTA FORMAR UN CILINDRO

CUBRIR LA TABLA DE COCINA CON LA HARINA DE SOJA COCIDA ANTES DE USAR UN RODILLO

USANDO UN RODILLO ESTIRAR LA MASA Y EFECTUAR PIEZAS RECTANGULARES DE APROXIMADAMENTE CUATRO MILÍMETROS DE ESPESOR.

EXTENDER LA PASTA DE ALUBIAS ROJAS DE MANERA UNIFORME SOBRE ESTAS PIEZAS.

ENVOLVER LAS PIEZAS POCO A POCO HASTA CREAR UN LARGO CILINDRO DE UNOS TRES CENTÍMETROS DE DIÁMETRO.

CORTAR EL CILINDRO EN PEDAZOS Y APILARLOS EN UN PLATO.

DISTINTIVO

ESTE ROSCÓN TIENE UNA TEXTURA DELICADA SUAVE Y UN SABOR DULCE. ERA UNO DE LOS PLATOS FAVORITOS DE LA FAMILIA REAL DURANTE LA DINASTÍA QING.

INGREDIENTES



500 G DE HARINA DE ARROZ GLUTINOSO
20 MINUTOS



100 G DE HARINA DE SOJA COCIDA
COCER 1/2 HORA EN LA OLLA A PRESIÓN



150 G DE PASTA DE JUDIAS ROJAS

África del Norte

El chef **Mohamed Fedal** compra legumbres en el mercado Mellah (Marrakech, Marruecos).



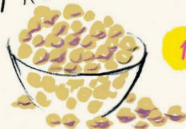
©FAO/Alan Keohane

- Las habas son las legumbres más producidas en esta región.
- Argelia, Egipto, Libia, Marruecos y Túnez son países donde las legumbres juegan un papel central en sus cocinas. Además de una variedad de platos en los que los garbanzos son protagonistas, como el hummus y los falafeles, las lentejas son muy consumidas en ensaladas, purés y potajes.
- Las legumbres tienen una importancia nutricional durante el mes de Ramadán, cuando la ingesta de alimentos se circunscribe a la franja nocturna.

HUMMUS



PREPARACIÓN:



GARBANZOS 450g
COCIDOS Y ESCURRIDOS

- 1 REMOJAR LOS GARBANZOS EN AGUA ABUNDANTE DURANTE **6 HORAS** HASTA QUE SE HINCHEN.

ESCURRIDOS Y PONERLOS EN UNA OLLA, AÑADIR AGUA Y COLOCARLOS EN EL FUEGO.

- 2 CUANDO EL AGUA EMPIECE A HERVIR, REDUCIR EL FUEGO Y COCINAR A FUEGO LENTO CON LA TAPA PUESTA, AÑADIENDO AGUA DE NUEVO SI ES NECESARIO Y COCINAR DURANTE **1 HORA Y 30 MINUTOS**.



- 3 CON LOS GARBANZOS ESCURRIDOS Y UNA PEQUEÑA CANTIDAD DE AGUA DE LA COCCIÓN, PONER LOS GARBANZOS EN UNA LICUADORA, AGREGAR LA PASTA DE SÉSAMO, EL AJO, EL COMINO Y EL JUGO DE LIMÓN.



- 4 MEZCLAR MIENTRAS SE AÑADE EL ACEITE DE OLIVA HASTA QUE RESULTE UNA SUAVE, ATERCIOPELADA MASA Y SAZONAR CON SAL.



SAL una cucharadita
COMINO

- 5 ESPOLVOREAR, AL GUSTO, EL COMINO, EL PIMENTÓN Y LA PIMIENTA. EL ACEITE DE SÉSAMO Y EL ACEITE DE OLIVA TAMBIÉN SON OPCIONALES Y AL GUSTO.



ACEITE DE OLIVA
una cucharada
ACEITE DE SÉSAMO
una cucharada



AJO
1 diente



ZUMO DE LIMÓN
2 cucharadas



TAHINI
(PASTA DE SÉSAMO)
3 a 4 cucharadas

NOTA:

Se pueden utilizar garbanzos cocidos en conserva, para evitar el remojo y la cocción, debiendo enjuagarlos antes de mezclarlos con el resto de ingredientes.

África del Este y del Sur

La chef **Veronica Jackson** selecciona legumbres en el mercado local de Karatu (Tanzania).



©PAO/Paul Joynson-Hicks

- Las legumbres llegaron a esta región relativamente tarde, probablemente con las tribus bantúes hace unos 2.000 años. Hoy, las cocinas regionales de esta región están fuertemente influidas por las distintas variedades de alubias.
- La cocina tribal de la subregión añade ciertas particularidades unidas al consumo de legumbres: por ejemplo, los masai usan la leche o sangre de bovino y algunas tribus usan insectos salteados con judías de Lima y harina *sadza*.

MAHARAGWE YA NAZI

(FRIJOLES EN LECHE DE COCO)



2 CUCHARADAS DE AZÚCAR

NOTA: EL MAHARAGWE YA NAZI (FRIJOLES EN LECHE DE COCO) SE SIRVE CON CHAPATI (PAN INDIO SIN LEVADURA TOSTADO) Y ARROZ.

PREPARACIÓN: 4 RACIONES

- 1) FREÍR LA CEBOLLA EN LA SARTÉN DURANTE 5 MINUTOS
- 2) AÑADIR LOS TOMATES Y FREÍR HASTA QUE ESTÉN TIERNOS
- 3) AÑADIR LOS FRIJOLES, CUBRIR CON AGUA Y COCINAR HASTA QUE ESTÉN SUAVES.
- 4) INCORPORAR EL AJO, LAS SEMILLAS DE CARDAMOMO, EL CURRY EN POLVO, LA CANELA Y LA SAL REVOLVIENDO EL CONJUNTO DURANTE UN MINUTO.
- 5) AÑADIR LA LECHE DE COCO Y EL AZÚCAR A CONTINUACIÓN, REVOLVER, TAPAR Y COCINAR HASTA QUE TODO ESTÉ TIERNO. LA LECHE DE COCO DEBE QUEDAR AL MISMO NIVEL DE LOS GRANOS CUANDO TODO ESTÉ LISTO PARA SERVIR.

- 6) DECORAR CON PEREJIL PICADO.

PEREJIL



Europa

El chef español
Abraham García
compra legumbres
en Madrid.

- Los guisantes secos, seguidos por las habas, son las legumbres que más se producen en Europa.
- Podemos encontrar lentejas, garbanzos, guisantes y judías desde Noruega a Chipre, de Portugal a Rusia e, inclusive, en territorios periféricos como las islas Canarias o Azores.
- Durante los siglos XVI y XVII, los garbanzos europeos fueron introducidos en América y algunos tipos de alubias y frijoles viajaron hasta Asia.

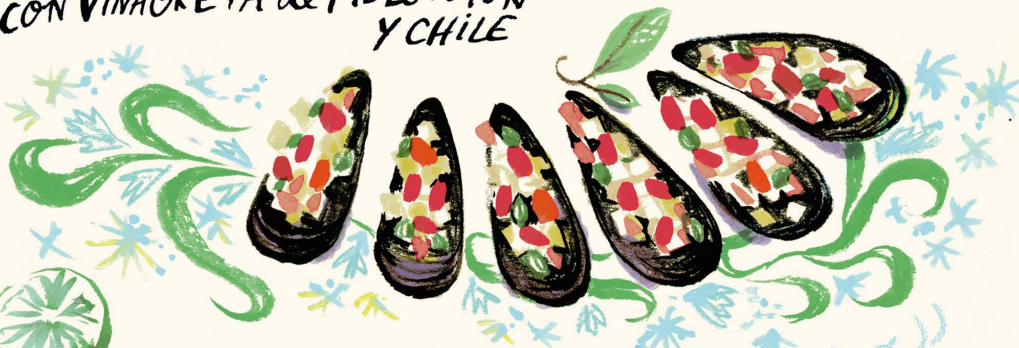


©FAC/Samuel Aranda



MEJILLONES SOBRE VERDINAS CON VINAGRETA de MELOCOTÓN Y CHILE

8 para
RACIONES



PREPARACIÓN:

CUBRIR LOS MEJILLONES, UNA VEZ FRÍOS,
CON UNA VINAGRETA OBTENIDA
MEZCLANDO EN CANTIDADES ANÁLOGAS
TODOS LOS INGREDIENTES VEGETALES
MUY PICADOS Y ADEREZADOS CON
GENEROSO ACEITE, ZUMO DE
LIMONCILLO VERDE, VINAGRE
DE JEREZ, UNA CUCHARADITA DE MOSTAZA
DE DIJÓN, SALSA TABASCO Y SAL GORDA.



Mejillones 2 Kg

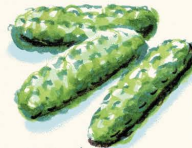
ABIERTOS AL VAPOR Y LIBERADOS
DE UNA DE SUS CONCHAS



ZUMO DE UN
LIMA VERDE



ACEITE DE OLIVA
VIRGEN EXTRA



PEPINILLOS EN
VINAGRE



VERDINAS
BLANCAS
COCIDAS



ALUBIAS
BLANCAS
COCIDAS

ALCAPARRAS



GOTAS DE
TABASCO



CEBOLLA MORADA



UNA CUCHARADA
DE MOSTAZA
DE DIJON



GOTAS DE
VINAGRE DE
JEREZ



PEREJIL



OREJONES DE
MELOCOTÓN

SAL GORDA

500g

Nueve beneficios de las legumbres



Mejoran la salud

Tienen mucha fibra, alimentaria, pueden ayudar a prevenir la obesidad, a reducir la presión sanguínea y a disminuir el riesgo de enfermedades cardíacas.



Legumbres = Desperdicio Cero

Todas las partes de las legumbres se pueden aprovechar: los granos para la alimentación humana, las yainas como forraje para los animales o la propia planta para fertilizar el suelo.



Son cultivos limpios: no emiten gases de efecto invernadero

En un claro contraste con los productos animales, las legumbres han demostrado que apenas emiten gases de efecto invernadero (las lentejas emiten un 0,9 %).



Tienen una larga vida útil

Almacenadas en recipientes herméticos, las legumbres pueden durar meses e incluso años sin deteriorarse.



Benefician a los agricultores pobres

Las distintas ventajas de las legumbres pueden salvar al agricultor de desastres naturales o malas cosechas.



Necesitan menos agua para crecer

Las legumbres necesitan 20 veces menos agua que los productos animales para crecer.



Enriquecen los suelos

Las legumbres pueden acumular nitrógeno en los suelos y emitir gas hidrógeno, enriqueciendo así el terreno.



Necesitan menos fertilizantes para crecer

Las legumbres permiten a los agricultores ahorrar el coste que supondrían los fertilizantes de nitrógeno.



Favorecen el crecimiento de otros cultivos

Los cultivos cercanos a las legumbres crecen más rápido. Además, las legumbres tienen las raíces profundas y, por tanto, no tienen que competir con otros cultivos por el agua.

www.fao.org/pulses-2016

El libro está disponible en el Brand Centre (FAO) o puede solicitarse en: publications-sales@fao.org