



El GEM y la Escuela de Hostelería rinden homenaje a las legumbres con una degustación

El Grupo Ecologista Mediterráneo y la Escuela de Hostelería de Almería han realizado una actividad que tenía como objetivo rendir homenaje a las legumbres, probablemente el ingrediente más olvidado de la Dieta Mediterránea. Lo han hecho con una comida/degustación celebrada en la Escuela de Hostelería de Almería, donde se pudo degustar un menú basado esencialmente en este tipo de productos vegetales.

Fue también un acto de reivindicación ante unos productos que conforman un grupo muy importante de alimentos desde el punto de vista nutricional, saludable y también histórico porque nos llegan desde tiempos inmemoriales, en especial los garbanzos y las lentejas, consumidos en la cocina tradicional española y del resto de los países del área mediterránea.

El sábado 21 de mayo se celebra el Día Internacional de la Biodiversidad y el GEM ha querido dedicarlo este año a las legumbres no sólo por ser posiblemente las hermanas pobres de la Dieta Mediterránea, sino además porque es uno de los escasos y genuinos cultivos ecológicos que se pueden encontrar porque, una vez recolectadas, favorecen la fertilización natural de los suelos, preparándolos para recibir otro tipo de semillas. De ahí la alternancia de siembras de legumbres y cereales realizada tradicionalmente en buena parte de las zonas agrícolas españolas.

Las últimas décadas han supuesto una disminución del consumo, y por tanto del cultivo, de las legumbres, arrinconadas por cultivos industriales de cereales y otros productos, que han afectado negativamente a la biodiversidad de las zonas agrarias, unos cultivos necesarios como alternativa alimentaria y saludable al tratarse de plantas muy bien adaptadas a las condiciones de clima y de suelos, por su contribución como fertilizantes naturales y por una larga y rica tradición gastronómica.

Desde el punto de vista nutricional las legumbres constituyen un grupo de alimentos muy importante por su elevado contenido en fibra vegetal, origen de refranes como "lentejas, garbanzos y judías ponen el intestino al día". Pero aportan además almidón (hidrato de carbono natural) y un alto contenido en proteínas, minerales (el famoso hierro de las lentejas) y vitaminas, con escasa presencia de grasas. Los expertos en nutrición señalan que no solo equilibran la proporción entre proteínas de origen animal y vegetal, sino que permite menores producciones de ácido úrico o de colesterol.

Y un último apunte que realizamos desde el GEM a la defensa del consumo de las legumbres. Se trata de la consideración, muy extendida, de su carácter flatulento. Es

sencillo evitar la proliferación de gases, el truco es tan simple como colocarlas en remojo durante varias horas (echarlas en agua la noche antes es la costumbre más extendida) para evitar la aparición de sustancias de difícil digestión o flatulentas.

Con esta comida/degustación el Grupo Ecologista Mediterráneo y la Escuela de Hostelería de Almería quieren reivindicar el papel de las legumbres en la dieta de los almerienses con lo que, además de mantener la biodiversidad con este tipo de cultivos, estaremos favoreciendo una alimentación sana, nutritiva para todas las edades y recuperando los sabores que colocan a la cocina española y almeriense entre las más reconocidas internacionalmente.

El menú servido ayer, y degustado por más de medio centenar de asistentes, consistió en:

APERITIVOS

Habas con jamón

Revuelto de guisantes, setas, cebolletas y ajos tiernos

Tataki de atún macerado con salsa de soja

SURTIDO DE GUIOSOS

Fabada asturiana

Cocido andaluz

Lentejas con verduritas

SORBETE de sandía con teja de cacahuetes

PLATO

Salmón a la sal con vinagreta templada de pistacho y brotes de alfalfa

- Judías verdes salteadas
- Patatas Anna
- Hummus especiado

POSTRE

Bizcocho esponjoso de harina de garbanzos con helado de vainilla, semifrío de queso azul y frutos rojos

Almería, 19 de mayo de 2016

GRUPO ECOLOGISTA MEDITERRÁNEO