***TEMA: LEGUMBRES***

Las legumbres son las semillas secas de las plantas leguminosas, es decir, las que se desarrollan dentro de una vaina, como los guisantes, judías (alubias, fríjoles, habichuelas o fabes) y lentejas. Son buenas acompañantes para las verduras, pero también son ideales en sopas, potajes y ensaladas; combinan muy bien con muchas especias, especialmente con las picantes. En muchas recetas, se puede sustituir fácilmente un tipo de legumbre por otro, por lo que resultan muy versátiles.

Las legumbres son virtualmente los únicos vegetales que contienen cantidades significativas de proteínas (para obtener mayores cantidades tendríamos que recurrir a las carnes), lo que les convierte en ingredientes muy importantes en las dietas vegetarianas. Todas las legumbres también contienen hidratos de carbono, por tanto aportan muchas calorías.

**PREPARACIÓN**

Es necesario dejar la mayoría de las legumbres en remojo antes de cocerlas. Lávelas en un escurridor, debajo del agua fría del grifo, póngalas en un cuenco y cúbralas con agua fría. Déjelo en un lugar fresco de ocho horas a toda la noche. No las deje más tiempo, pues las legumbres pueden empezar a germinar.

Hay otro método muy rápido de "remojo en caliente": cúbralas con agua fría y póngalas a hervir a fuego lento. Hiérvalas dos a tres minutos, retírelas del fuego, tápelas bien con una tapadera y déjelas reposar una hora. Después del remojo, escurra las legumbres y aclárelas bajo el chorro de agua fría, revíselas y deseche todas las que no se hayan hinchado.

**Cómo cocinarlas...**

Para hervirlas, cubra las legumbres con agua fría, póngalas al fuego y cuando rompan a hervir espúmelas, baje el fuego, tápelas y cuézalas a fuego lento el tiempo de cocción específico, hasta que estén tiernas; la cocción lenta realza el sabor de los ingredientes. No añada la sal hasta el final de la cocción para evitar que la piel se ponga dura.

Para cocer legumbres en cazuela, al fuego o en el horno, use el tiempo dado en cada receta individual. Vigile regularmente el líquido y agregue más, si fuera necesario, porque las legumbres absorben bastante, incluso después de remojadas. Alternativamente, cueza las legumbres hasta que estén casi tiernas y añádalas a la cazuela, los treinta últimos minutos del tiempo de cocción.

En olla a presión, es una manera de abreviar el tiempo de cocción, aunque no quedarán tan sabrosas como el cocinado lento. Saque la rejilla de la olla, ponga un litro de agua fría por cada 500 g. de legumbres. Coloque en el fuego sin tapar, cuando rompa a hervir eche las legumbres, espere a que comiencen a hervir de nuevo y espúmelas, baje el fuego y tape la olla; póngala a alta presión. Cuézalas el tiempo recomendado.

**Guía de compra**

Compre siempre las legumbres en tiendas con mucha venta, para que no les hayan tenido tiempo almacenadas, y de este modo asegurarse de que sean del año. Las mejores se suelen encontrar en tiendas como mantequerías, ultramarinos, etc. En estos establecimientos se pueden comprar legumbres sueltas o empaquetadas allí mismo, que le resultarán más económicas. Compre sólo grandes cantidades de legumbres si las usa mucho. Si las almacena más de seis meses se quedarán duras, incluso si las cuece lentamente.

Se pueden obtener cada día más variedades de legumbres enlatadas en los supermercados. Escúrralas, enjuáguelas bajo el chorro de agua fría y sírvalas, así mismo, en ensaladas, calentándolas solas o junto con otros ingredientes que desee acompañar.

**GUISANTES**

**GUISANTES SECOS**

Se dispone de guisantes secos, enteros o pelados. Los guisantes enteros se deshacen un poco al cocerlos. Remójelos y cuézalos 1 1/2 horas, ó 20 minutos en la olla a presión.

Garbanzos

**GARBANZOS SECOS**

Redondeados de distintos tamaños, según su procedencia, rugosos. Es la única legumbre que debe ponerse a remojo con agua templada 40-46º C. y con sal. La cocción es alrededor de una hora y media o 20 minutos en la olla a presión; deben introducirse en el agua caliente o hirviendo. Es la base de los famosos y variados cocidos españoles, como el cocido madrileño o el pote gallego, entre otros muchos.

**LENTEJAS**

letra capitular Es una legumbre de menor tiempo de cocción que los garbanzos y judías, en ocasiones, si no es más vieja, puede evitarse el remojo previo. Las españolas, de mayor tamaño, proceden en su mayoría de León y Castilla. La llamada francesa, de menor tamaño, es más apta para hacer purés o cremas.

Remójelas y cuézalas 40 minutos, o 10 minutos en olla a presión. Los restos de estas legumbres son siempre aprovechables en cremas, pasándolas por un pasapuré y añadiéndoles leche. Tenga cuidado al cocer las lentejas de no hacerlo en utensilio de hierro, pues se oxidan y toman un color negruzco desagradable.

**Lentejas secas**

**Judías (alubias, fríjoles, habichuelas o fabes)**

Las judías, también conocidas como alubias, habichuelas, frijoles, fabas o fabes, caparrones, monchetes, etc., según la región, e incluso el país de que se trate, son unas legumbres de fácil adquisición. Existen cerca de 150 especies, con gran variedad de tamaños, colores e incluso formas. Se describen a continuación como ejemplo algunas variedades:

**Rojas de Tolosa**

**Judías rojas de Tolosa**

Procedentes de Tolosa, de color rojo muy intenso, de buena calidad, pequeño tamaño y forma más bien redondeada.

**Fríjoles rojos y negros**

Son frecuentes en la cocina americana. Los rojos, brillantes, se usan en el plato mejicano "chile" con carne, en otros platos picantes y en ensaladas. Para cocerlas, siga las mismas indicaciones que para las judías blancas o normales.

**ACTIVIDADES**

Una vez analizado el tema anterior se te pide realices las siguientes actividades

1. Lee muy bien el tema de “Legumbres” y realiza un resumen resaltando lo más importante, no olvides que debes de ilustrar tu trabajo
2. Realiza un mapa conceptual del tema “legumbres”
3. Ve los siguientes vídeos (se anexan ligas de consulta) y realiza tus comentarios (mínimo media cuartilla de cada vídeo) (recuerda que debe de venir ilustrado) después de tu resumen, realiza un cuestionario con 20 preguntas y respuestas de los vídeos ya mencionados.

<https://www.youtube.com/watch?v=B1V0KlJNYgk>

<https://www.youtube.com/watch?v=NWewTlg-6-M>