



Centro UNESCO  
Gran Canaria



Organización  
de las Naciones Unidas  
para la Educación,  
la Ciencia y la Cultura



Federación Española  
de Centros y Clubes  
UNESCO (FECI)  
Miembro de la Federación  
Mundial de Centros, Clubes  
Asociación UNESCO



## AÑO INTERNACIONAL DE LAS LEGUMBRES

Acerca del Año Internacional de las Legumbres



Un superalimento que ayuda contra el cambio climático



La magia del agricultor



La Familia Fabáceas en Las Islas Canarias



¿Qué son las legumbres y por qué son importantes?

### Staff

Coordinación  
Cayetano Sánchez

Maquetación  
Gonzalo Hernández



# ACERCA DEL AÑO INTERNACIONAL DE LAS LEGUMBRES

En su 68º período de sesiones, la Asamblea General de las Naciones Unidas proclamó el año 2016 Año Internacional de las Legumbres.

1. Concienciar sobre el importante papel de las legumbres en la producción sostenible de alimentos y en las dietas saludables, y su contribución a la seguridad alimentaria y nutricional.
2. Promover el valor y la utilización de las legumbres en el sistema alimentario, sus beneficios para la fertilidad del suelo y para combatir el cambio climático y la malnutrición.
3. Alentar las conexiones a lo largo de la cadena alimentaria para una mayor producción de legumbres, fomentar la investigación y la mejor utilización de la rotación de cultivos, y hacer frente a los retos del comercio de legumbres.

Con tal motivo, el Centro Unesco Gran Canaria programó las Jornadas *Las legumbres nutritivas canarias*, en el Gabinete Literario, cuyo contenido, en parte, se recoge en esta edición.

Estas actividades fueron incluidas dentro del programa de las *Semanas de la Ciencia y la Innovación en Canarias 2016*, que promueve la Consejería de Economía, Industria, Comercio y Conocimiento del Gobierno de Canarias, a través de la Agencia Canaria de Investigación, Innovación y Sociedad de la Información (ACIISI)





## Un superalimento que AYUDA CONTRA EL CAMBIO CLIMÁTICO

Cultivar un kilo de legumbres requiere 50 litros de agua; producir un kilo de carne de vacuno necesita 13.000 litros de agua. Sí, ha leído bien: 13.000.

Carne y legumbres aportan la mismas proteínas, pero, además, un buen plato de las segundas proporciona la fibra que necesitamos al día y son ricas en vitaminas, minerales, y otros nutrientes. Previenen la depresión, el cáncer de colón, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. Son muy saciantes y se pueden consumir a diario. Estas y otras razones de índole económico, paisajístico, medioambiental y cultural, junto al desmantelamiento de algunos mitos (las flatulencias desaparecen al quinto día de consumirlas) fueron esgrimidas por el catedrático **Lluís Serra Majem** en la apertura de las jornadas Las legumbres nutritivas de Canarias.

Las legumbres son un “superalimento” de la dieta mediterránea, junto al aceite de oliva o los frutos secos, y forman parte además del patrimonio cultural canario. “Un pueblo que pierde su alimentación puede su identidad”, señaló el profesor, antes de informar de que Gran Canaria, Tenerife y La Palma trabajan en la actualidad para recuperar tipos de legumbres que se cultivaban en Canarias en épocas remotas.

Garbanzos, lentejas y judías han pasado de ser habituales en la mesa diaria de los canarios a convertirse casi en una *rara avis*. En la actualidad consumimos una tercera parte respecto a las cifras de los años 60 del siglo XX. Sin embargo, aún así, Canarias está por encima de la media nacional, y el consumo es mayor en niveles socioeconómicos bajos.

Las legumbres se asociaban a tiempos de miseria, fueron la carne de la posguerra. “Nos recuerdan a cuando no había otra cosa y la gente reniega de ellas en cuanto puede”, señaló el catedrático de Salud Pública y Medicina Preventiva de la ULPGC. También porque se piensa que su preparación es laboriosa o que las mencionadas flatulencias son inevitables. El doctor explicó que los gases se producen por su alto contenido en fibra y aseguró que desaparecen al “cuarto o quinto día” de consumir grano. Sufrimos flatulencias porque consumimos poca fibra, cuando esta situación se remedia, aquellos desaparecen.

Tampoco es real su fama de calóricas. “Consumir un plato en 20 minutos o media hora no es ningún problema”, aseveró el experto.



El ponente puso el acento en las cuestiones medioambientales. La vuelta a la dieta mediterránea tiene efectos en la emisión de gases nocivos a la atmósfera, en el consumo de agua y en el paisaje. E invocó la necesidad de recuperar la agricultura que ha desaparecido de las medianías de las islas para, en la medida de lo posible reducir, la importación de alimentos desde otros puntos del planeta.

En la imagen el catedrático **Lluís Serra Majem** durante las jornadas realizadas en el Gabinete Literario de Las Palmas de Gran Canaria



# LA MAGIA DEL AGRICULTOR

## “Mucha hambre mató”.

Así de contundente se expresó Juan Antonio Hernández Suárez (Secretario Insular de Gran Canaria de COAG (Coordinadora de Organizaciones de Agricultores y Ganaderos) y miembro de su Comité Nacional) en su intervención Legumbres Nutritivas de Canarias-Soberanía alimentaria. Fue una afirmación rotunda, todo para glosar la importancia que las legumbres que se cultivaban en Canarias; que tanto sirvieron para saciar a sus habitantes, como a los animales. Eran décadas de penuria y supervivencia. Agricultor de nacimiento: hijo, nieto y bisnieto de agricultores, se crió entre ganadería y agricultura de Mercado Interior. Estudió electricidad, pero su verdadera vocación fue siempre la agricultura, así que, cuando finalizó el servicio militar obligatorio en el año

84, arrendó su primera finca y tomó un rumbo independiente (pero cerca de su familia). En la década de los 90, ya eran tres fincas las que manejaba, con una superficie de 12 hectáreas.

Pronto su charla se adentró por la senda del memoria y la nostalgia al recordar las variedades propias de la isla que ahora son parte del recuerdo, pese a que algunos apasionados de la agricultura, como él, tratan de recuperar para el disfrute del paladar de todos. Piezas fundamentales en los tradicionales potajes, también la imaginación que surge de la necesidad, hizo que las legumbres de la tierra fueran la base de gofio o café de garbanzos.

Pero su intervención pronto se transformó en un acto reivindicativo, al hablar de la necesidad de que Gran Canaria recupere parte de su soberanía alimentaria, y para

ello recurrió a unas estadísticas que ponen en evidencia como cada vez son menos las hectáreas que se dedican al cultivo; sólo un diez por ciento de lo que se consume en ella son de productos locales. Esto es algo que le afecta a él mismo, pues en la actualidad la tierra que explota es la mitad de las iniciales: con papas y algo de hortalizas.

Tras cuestionar la política de la mayoría de las instituciones políticas-al potenciar la exportaciones en detrimento del producto local- pidió un cambio de tendencia; tanto por cuestión de salud, como por la creación de puestos de trabajo.

Finalmente, una afirmación que demuestra la pasión por su oficio; una frase lanzada y que quedó guardada en la mente de todos los asistentes: “Nos llaman magos,



como algo despectivo por dedicarnos al campo. Pero yo digo que somos magos de magia, por asumir el compromiso de alimentar a los demás, y negarnos a abandonar la tierra”

En la imagen **Juan Antonio Hernández Suárez** (Secretario Insular de Gran Canaria de COAG (Coordinadora de Organizaciones de Agricultores y Ganaderos) y miembro de su Comité Nacional)



## ¿QUÉ SON LAS LEGUMBRES Y POR QUÉ SON IMPORTANTES?



Las legumbres son cultivos leguminosos anuales que producen entre uno y doce granos o semillas de tamaño, forma y color variables dentro de una vaina, los que se utilizan para alimento y forraje. El término “legumbres” se limita a los cultivos cosechados de manera exclusiva para grano seco, por lo que quedan excluidos los cultivos cosechados verdes para alimento, que se clasifican como hortalizas, así como los cultivos utilizados principalmente para la extracción de aceite y los cultivos leguminosos, que se utilizan exclusivamente para fines de siembra (basado en la definición de “legumbres y productos derivados” de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura).

Los cultivos leguminosos como las lentejas, los frijoles, los guisantes y los garbanzos son un elemento fundamental de la canasta de alimentos. Las legumbres son una fuente esencial de proteínas y aminoácidos de origen vegetal para la población de todo el mundo, y se

deben consumir como parte de una dieta saludable para combatir la obesidad y prevenir y ayudar a controlar enfermedades como la diabetes, las afecciones coronarias y el cáncer; también son una importante fuente de proteína de origen vegetal para los animales. Además, las legumbres son plantas leguminosas que tienen la propiedad de fijar el nitrógeno, lo que puede contribuir a aumentar la fertilidad del suelo y que tienen efectos positivos en el medio ambiente.

<http://www.fao.org/pulses-2016/about/es/>



Flor de Tagasaste

# LA FAMILIA FABÁCEAS en Las Islas Canarias

La familia Fabáceas o Leguminosas es la tercera familia de plantas mas grande después de las Asteráceas y las Orquídeas con alrededor de 730 géneros y casi 20 mil especies. Es una familia con gran importancia económica con muchas especies de valor alimenticio, forrajera, melífera ornamental y de fijación de nitrógeno en el suelo.

En el archipiélago canario la familia esta representado por unos 35 géneros y 180 especies incluyendo unas 55 especies endémicas. El genero Lotus es el mas grande con 18 especies.

Quizás la especie canaria de mas importancia económica es el tagasaste (*Chamaecytisus palmensis*) (*Chamaecytisus proliferus* subespecie *palmensis*) conocido en otros países del mundo con tree lucerne. El tagasaste fue recomendado al Real Jardín Botánico de Kew como planta forrajera de gran potencial para las colonias británicas de clima mediterránea-subtropical por Dr. Jorge Víctor Pérez medico de La Orotava a principios del Siglo XX. En Canarias es un cultivo importante en La Palma donde hay alrededor de 5.000 hectáreas de plantaciones de tagasaste.

En las antiguas colonias británicas esta planta es muy apreciada por su contenido de proteínas y su gran biomasa. En Western Australia hay mas de 100.000 hectáreas y en Nueva Zelanda en un importante forrajera para las industrias de carne y lana de ovejas. En Sudáfrica y África del este es considerada por la industria lechera como forrajera de calidad especialmente por su habilidad de fijar nitrógeno y sostener las abejas para la producción de miel.

Otra leguminosa utilizada como forrajera es Gacia (*Telime stenopetala*)

Pero aunque cultivada en algunos países Africanas y Nueva Zelanda es menos importante que el tagasaste y la retama del Teide, *Spartocytisus supranubius*, con su alta producción de miel es fundamental para la producción de la miel de Las Cañadas de Teide.



Cicer canariensis. Foto de Jan Thomas Johansson

## PARIENTES DE ESPECIES CULTIVADAS

En las islas tenemos algunas especies de gran valor como reservas de diversidad genética de algunas de las especies cultivadas más importantes por ejemplo *Cicer canariensis*, un endemismo muy escaso de Tenerife y La Palma, pariente cercano del garbanzo (*Cicer arietinum*).

El género Vicia de unos 140 especies es uno de los géneros de legumbres mas importantes con especies comestibles como *Vicia faba* (habas) forrajeras y melíferas como *Vicia cracca* y *V. sativa* (arvejas). En Canarias hay ocho especies endémicas incluyendo descubrimientos recientes en Lanzarote y La Gomera. La gran mayoría de las especies canarias pertenecen al subgénero *Cracca* y forman parte de la reserva de diversidad genética de las arvejas.

Un grupo de valor para los genéticos trabajando en la mejora de los cultivos es el género *Lotus* (corazoncillos) con alrededor de 120 especies a nivel mundial y aproximadamente 20 especies endémicas en Canarias. Algunas especies son importantes forrajeras y hay interés en países como Australia

**David Bramwell**

Botánico, explorador y profesor.

en las especies canarias especialmente *Lotus spartioides* de Gran Canaria y *Lotus campylocladus* de Tenerife por su resistencia a periodos de sequía y producción de biomasa.



Lotus berthelotii

## ORNAMENTALES

Entre las especies de Fabáceas canarias con interés ornamental, la reina es *Lotus berthelotii* o pico de paloma endemismo de Tenerife en peligro critico en la naturaleza. Es una planta utilizada en muchos países con clima subtropical o mediterránea como rastrera o colgante con abundancia de flores rojas o anaranjadas. El pico de paloma tienes tres parientes, *Lotus maculatus* de Tenerife, también utilizada como ornamental y dos especies recientemente descubiertas en La Palma *Lotus pyranthus* y *L. eremiticus*.

## Recetas con legumbres

Fabio Santana  
Restaurador

### JUDÍAS BLANCAS EN CALDO CORTO DE CHERNE ASADO

#### INGREDIENTES

- 180 g de lomo de cherne limpio
- 100 g de judías blancas cocidas
- 250 ml de caldo de cabeza de cherne
- Sal pimienta al gusto
- 4 hebras de azafrán
- 2 dientes de ajo picadito
- 1 trozo de puerro picadito
- Aceite de oliva virgen
- Cebollino picado

**PREPARACIÓN:** Dorar en una sartén con un chorrito de aceite el lomo de cherne por ambos lado hasta quedar dorado. Reservar. En una sartén sofreír el ajo con un chorrito de aceite, dorarlos y añadir el azafrán, seguidamente añadir el puerro y rehogar 5 minutos a fuego medio, añadir el caldo y reducir hasta la mitad, añadir el pescado y terminar de cocinar en el caldo hasta quedar cremoso, por último añadir las judías cocidas, remover lentamente, rectificar de sal y pimienta y apartar del fuego

**EMPLATADO:** en un plato hondo poner como base las judías, sobre estas el lomo de cherne y salsaemos con el caldo cremoso, decoramos con cebollino picado.

### HUMMUS DE GARBANZOS CON STEAK TARTAR DE TERNERA

#### INGREDIENTES para el Hummus

- 250g de garbanzo cocido
- Zumo de 1/2 limón
- 3g de Tahini (pasta de sésamo)
- 3g de comino molido
- Sal al gusto
- 50 ml de aceite de girasol
- 5 ml de aceite de oliva virgen
- 1 diente de ajo

**PREPARACIÓN:** Verter todos los ingredientes en un robot de cocina excepto el aceite virgen, triturar hasta que quede muy fino, y terminar añadiendo el oliva virgen hasta quedar una crema pastosa pero suave. Reservar.

#### INGREDIENTES para el Steak Tartar

- 100g de solomillo de ternera picado muy pequeñito a cuchillo (como carne picada)
- 1 yema de huevo
- 1/4 de cebolla blanca picadita pequeñita
- 2 pepinillos en vinagre picadito pequeñito
- 10g de alcaparras picaditas pequeñitas
- 1 cuch. de café de mostaza en grano
- 1 cuch. de café de salsa HP
- 1 cuch. sopera de salsa Perrins
- Sal pimienta al gusto
- 1 cuch. sopera de ketchup

**PREPARACIÓN:** Mezclar en un bol todos los ingredientes excepto la yema de huevo. Que quede bien mezclado. Reservar.

**EMPLATADO:** con un aro ponemos en la base la mezcla de la carne, dejarla plana y encima de esta el hummus, sobre el hummus en el centro terminar con la yema de huevo.

### RISOTTO DE LENTEJAS CON BOLETUS Y FOIE FRESCO

#### INGREDIENTES

- 50 g de lentejas
- 100g de boletus (setas o champiñones)
- 1/2 puerro picadito
- 50g de mantequilla
- 500 ml de caldo de pollo o verduras
- Sal pimienta al gusto
- 50 g de foie fresco de pato
- 50 g de parmesano rallado

**PREPARACIÓN:** En una sartén antiadherente hondo, poner a fuego medio la mantequilla y el puerro, rehogar y añadir las lentejas, remover e incorporar los boletus troceados. Poco a poco hay que ir añadiendo un cazo de caldo caliente hasta que absorba todo y volver a añadir caldo, y así sucesivamente hasta que las lentejas estén blanditas pero al dente. Cuando ya no quede caldo apartar del fuego y añadir el parmesano, remover hasta quedar cremoso y se despegue del fondo como la masa de croquetas, rectificar de sal y pimienta.

**EMPLATADO:** marcar en una sartén a fuego alto el escalope de foie por ambos lados que queden dorados. en un plato hondo poner de base el risotto de lentejas y encima el lomo de foie de pato.



# BENEFICIOS DE LAS LEGUMBRES PARA LA SALUD



## La importancia de una dieta saludable

Muchos países afrontan problemas nutricionales que van desde la **desnutrición** y la carencia de **micronutrientes** hasta la **obesidad**, derivando en **enfermedades relacionadas con la alimentación**.



## Legumbres para una dieta saludable

Las legumbres también son ricas en **carbohidratos complejos**, **micronutrientes**, **proteínas** y **vitaminas B**, que forman parte vital de una dieta saludable.

## COMPUESTAS DE NUTRIENTES SALUDABLES



Las legumbres son fáciles de preparar, y además pueden servir como una alternativa a la carne.



Alto contenido en **proteínas\***. Realmente ricas en su valor nutricional, **las legumbres son pequeñas, pero densamente contenidas de proteínas**.



\* Al combinar legumbres con carnes, cereales o nueces, la calidad de las proteínas mejora, ya que contiene todos los aminoácidos esenciales y en cantidades apropiadas.

## BENEFICIOS PARA LA SALUD

Las legumbres favorecen la creación de energía constante que se gasta lentamente.



**Fe Hierro\***  
Ayudan a transportar oxígeno a todo el organismo. La falta de hierro puede causar fatiga, falta de aire y mareos.

**Fibra**  
Aglutina toxinas y colesterol en el intestino y ayuda a su eliminación del organismo. Aumenta el volumen de las heces y favorece el tránsito intestinal.

Mejora la salud cardíaca, la presión baja y reduce el colesterol.

Mejor salud general y control de un peso saludable.

## ¿POR QUE LAS LEGUMBRES SON SUBESTIMADAS?

Algunas razones comunes que las personas estiman:



## REMOJAR PARA OBTENER MÁS NUTRIENTES



\*\*El hierro proveniente de los alimentos de origen animal es mejor aprovechado por el organismo que el hierro proveniente de las legumbres. Para mejorar el hierro contenido en las legumbres, se aconseja consumirlas combinadas con fuentes de vitaminas C, como frutos cítricos.