

Las legumbres

Historia de la cocina popular



UGR

Universidad
de Granada

Granada, 15 de marzo de 2016

Las legumbres, o la historia de la cuchara



Las leguminosas y las legumbres

- Las leguminosas son plantas que producen dentro de una vaina semillas de número, tamaño, forma y color variables.
- Las legumbres son las semillas de las leguminosas que se cultivan para hacer uso de su semilla o grano una vez seco y exclusivamente como alimento y/o forraje.
- Las leguminosas de cultivos verdes, esto es, que se consumen frescas, o se emplean para la extracción de aceites no se catalogan como legumbres, 📍 hortalizas.
- La FAO: Sólo las leguminosas cosechadas para obtener la semilla seca se clasifican como legumbres. Las especies que se utilizan como hortalizas, para la extracción de aceite, y con fines de siembra no se consideran legumbres ⁽¹⁾.



(1) FAO 1994. *Definition and classification of commodities*

Base de la alimentación hasta los años '70:

- Fáciles de cultivar \Rightarrow abundantes \Rightarrow baratas
- Fáciles de producir en todas las latitudes
- Fáciles de conservar
- Sacian plenamente y alimentan
- Fácil de combinar: cereal, carne, pescado, chacina, verdura

Hoy disminuye su ingesta:

España: % p.c. < 9 kg en los '60 \Rightarrow 3,1 en 2012

Ingesta lácteos y carnes: 164 g/día. Recomendado: 70g/día



- La cocina tradicional: Parte del patrimonio inmaterial de cada pueblo.
Carácter identitario o identificador.
- En los recetarios populares no aparecen apenas las legumbres.
- *Es cosa muy excelente* (S. XVI) casi exclusivas delicatesses.
- Al-Tignari (1107-1118) los agrónomos conocen bien su cultivo.
- La olla era diaria ⇨ *En todas las casas se cuecen habas*
- Estatus social ⇨ viudas *Olla sin tocino, es como bota sin vino* ↔ Olla podría.
- Tras la guerra civil las legumbres fueron plato obligado: “Cocido evacuado”.
- Después la proliferación de recetas con legumbres tiene un bum consecuencia de los recetarios de la Sección Femenina y la aparición de la olla exprés que acortaba tiempos y modernizó las recetas. ⁽¹⁾
- División de la población por la ingesta de legumbres:
 - Base social ⇨ el grano sustento alimentario (cereales y legumbres).
 - Élite (contexto histórico y territorial) ⇨ apenas los prueba.



⁽¹⁾ GONZALEZ TURMO, Isabel. *200 años de cocina*. Madrid, 2013

Sistema culinario mediterráneo

Conjunto de ingredientes, condimentos y procedimientos comunes en un contexto histórico y territorial concreto:

• **Ingredientes**

- ✓ Principales: Cereales (trigo, cebada, centeno, mijo y espelta) y legumbres (habas, garbanzos, alubias y lentejas)
- ✓ Secundarios: escasas carnes (caprinas y ovinas), pescados y mariscos en la costa, más hortalizas y frutas.

• **Condimentos**

- ✓ Grasas: aceite de oliva y mantecas (de vaca y cerdo)
- ✓ Espicias: nuez moscada, pimienta, azafrán, clavo y canela...
- ✓ Hierbas aromáticas: tomillo, orégano, romero, albahaca, perejil, hierbabuena.

• **Procedimientos o recetas**: combinación de ingredientes y condimentos con la aplicación de técnicas precisas para su elaboración, de origen diverso:

- ✓ Pueblos invasores del mundo clásico.
- ✓ Cocinas medievales: judías, cristianas o musulmanas.
- ✓ Adaptación de ingredientes americanos.
- ✓ Las cocinas regionales del S. XIX.

Un poco de historia...



- Tetralogía mediterránea: Cereales, Legumbres, Vid y Olivo.
- Los dos pilares de la alimentación europea fueron los cereales y las legumbres ⁽¹⁾
- Prehistoria ⇒ entrada de las cuevas ⇒ domesticación neolítica.

Hacilar y Çatal Höyük (Turquía) cereal y legumbres (10.000 años)

América: las judías civilizaciones precolombinas (10.000 años)

- Restos: Pirámides y tumbas (D. XVIII) garbanzos y habas ⇒ forma de pago
Altramuces (I. Antiguo)

Tumbas mexicanas (2.000 a.C.)

China (2.800 a.C.)



⁽¹⁾ DERRY, Thomas K, y WILLIAMS, Trevor I. *Historia de la tecnología* (1982)

❑ La *Biblia*



- ✓ Génesis (25: 34): *Entonces Jacob dio a Esaú pan y un guisado de lentejas; y él comió y bebió, se levantó y se fue. Así menospreció Esaú la primogenitura.*
- ✓ Libro de Samuel (17: 28-29): *(...) trajeron camas, y tazas, y vasijas de barro, y trigo, y cebada, y harina, y grano tostado, y habas, y lentejas, y garbanzos tostados,...*
- ✓ Ezequiel (4: 9): *Y tú toma para ti trigo, y cebada, y habas, y lentejas, y mijo y avena, y ponlos en una vasija...*
- ✓ Génesis (9: 3): *Todo lo que se mueve y vive os será para alimento, así como las legumbres y hierbas; os lo he dado todo.*
- ✓ 1 Libro de los Reyes (21: 2): *Dame tu viña para un huerto de legumbres, porque está cercana a mi casa, y yo te daré por ella otra viña mejor que ésta...*
- ✓ Daniel (1: 12): *Pon a prueba, te ruego, a tus siervos durante diez días, y dennos legumbres para comer y agua para beber.*

- Grecia. Colección Hipocrática, *Sobre la dieta* (S.IV a. C.)
Catálogo de alimentos y bebidas médicas: cereales y legumbres:
habas, chícharos, garbanzos, lentejas, arveja, almorta...
- Cartago. Garbanzos, lentejas y chícharos en sopas especiadas.
- Grecia y Roma ⇒ simbolismo de las legumbres. Plinio el Viejo (23-79)
 - ✓ Sustento diario en sopas o harina (lentejas) ⇒ gachas.
 - ✓ Columela (S. I), describe en los hábitos alimentarios de Roma:

Siendo muchísimos los géneros de legumbres, parece que las más agradables a los hombres, y las que más usan, son el haba, la lenteja, el guisante, el garbanzo, el cáñamo, el mijo, el panizo, el ajonjolí, el altramuz (...) ⁽¹⁾.

⁽¹⁾ COLUMELA, Lucio J. *Doce libros de agricultura*. Lib, II, cap. VII

Fresco *Praedia Julia Felix* de Pompeya.
Museo Archeologico Nazionale (Nápoles)



Gachas de almorta



- Las habas sustento de esclavos (Saturnales y nacimiento Sol Invictus, 25, XII)
- Apicio. *De re coquinaria* “legumbres secas” (S. I)
- Catón el Viejo (234 - 149 a.C.) *De re rustica* sopa de verduras con garbanzos.
- En crisis se panificaban legumbres ⇒ *lomentum* ⁽²⁾
- Bizancio, esencia romana, purés de legumbres con trigo, miel, nardo, canela y vino
Habas y garbanzos hervidos con sal, aceite y comino en polvo.
- España prerromana. Se hacían harinas mezcladas con cereales. Lentejas, habas, garbanzos y almortas ⇒ en potajes con verduras y carne.
- La España visigoda, continuación de Roma: *pulte* o gachas con legumbres.
- Isidoro de Sevilla S. VII. *Etimologías. Sobre las provisiones y útiles domésticos y rústicos* (L. XX), da recetas de cocidos y potajes con legumbres o *faselum*.

⁽²⁾ Plinio *Historia Natural* Lib. XVIII. Cap. XXX: *La harina de judía se llama lomentum*

- España islámica.

La *´amma* ⇒ pan, sopas, gachas, papillas de legumbre.

La *asida*, harina cocida y hierbas aromáticas: cilantro, comino, albahaca...

La *jassa* recetario propio o versiones más opulentas de las papillas populares.

La isfiriya falsificada de garbanzos: Se machacan los garbanzos y se descascarillas; luego se muele y se toma su harina, que se pone en una escudilla con algo de levadura y un poco de huevo y se amasa con condimentos aromáticos hasta que se mezcle todo y se fríe, según lo que antecede en tortas delgadas y se le hace la salsa ⁽¹⁾.

Gran variedad de panes por su harina. Avenzoar (1091-1162):

- Los de trigo y otros cereales.
- Clases populares hasta con raíces del aro (*Arum maculatum*).
- Harina de legumbres: pan de lentejas, de habas, garbanzos o alubias ⁽²⁾.

⁽¹⁾ HUICI MIRANDA, A. *La cocina Hispano-magrebí durante la época almohade.*

⁽²⁾ AVENZOAR. *Kitab al-Agdiya* hasta 16 tipos de panes



- España medieval cristiana. Cereales y legumbres base alimentación popular,
- Umberto Eco: *La pavorosa disminución de la población no empezó a recuperarse hasta rebasado el año 1000, gracias a la introducción del cultivo de judías, lentejas y habas, alimentos de alto valor nutritivo, sin los cuales Europa hubiera perecido por debilidad constitucional de la población (la relación entre legumbres y renacimiento cultural es decisiva)*⁽¹⁾
- Jerarquización de alimentos. Los que crecen al sol; las legumbres y bulbos y raíces.
- Las legumbres se consideraban alimentos bastos y de gente rústica, impropias de la aristocracia ⇒ legumbres no sujetas a rentas y ⇒ base de la dieta rural.
- La cena: *pulmentum*, legumbres, verduras, pan duro, tocino, ajo, cebolla y hierbas.
- Al final de la Baja Edad Media los primeros libros de cocina:
Libre de Sent Soví (1324), *Libre de Coche* (1395), *Libro de Arte Coquinaria* (S.XV) M. da Como y *Llibre del Coch* (1520) Rupert de Nola

⁽¹⁾ ECO, Umberto. *La Nueva Edad Media*. Ensayo, 1972



Livre d'heures de la reine Yolande, Bibliothèque Méjanès (1475-1480)

- Conquista de América = intercambio de legumbres (habichuelas por garbanzos)
- Argumento de expulsión moriscos (1612): ... *eran brutos en sus comidas, comiendo siempre en tierra sin mesa, sin otro aparejo que oliese a personas... -y sigue diciendo- comían cosas viles como son fresas de diversas harinas de legumbres, lentejas, panizo, habas, mijo, miel, y pan de lo mismo. Con este pan, los que podían juntaban pasas, higos, miel, arrope, leches, y frutas a su tiempo* ⁽¹⁾
- 75% de la población: Cereales ⇨ pan, sopas, purés, gachas.
 - Legumbres: (harinas para gachas) garbanzos y habas, ⇨ judías de América se comían con una tajada de tocino, salazón, cebolla, ajo, aceite... que le diera sabor o disimulara su sequedad, ya que no se cocía todos los días ⁽²⁾.
- Inicios S, XIX platos familiares de nivel: puchero, guisados, asados, el bacalao...
Los guisos con abundante ajo, picante y espesados con habas secas. En las cenas, gazpacho ⁽³⁾
- Mundo rural: más productos ⇨ legumbres con arroz, papas, tomate, col, otras legumbres, hortalizas y, rara vez, algo de carne para el cocido o puchero.

⁽¹⁾ AZNAR CARDONA, P., *Expulsión justificada de los moriscos españoles*. Huesca, 1612

⁽²⁾ PRATS, J. y Rey, C. *Las bases modernas de la alimentación tradicional*. Barcelona, 2003

⁽³⁾ TORIJA ISASA, Esperanza. *La alimentación en la época de la Guerra de la Independencia*. An. R. Acad. Nac. Farm., 2009

El cocido, patrimonio nacional



• Estrella de la cocina nacional. Teófilo Gautier -*Viaje por España* (1840)-: *Después de la sopa, sirvieron el cocido, plato típicamente español, o mejor dicho, único plato español, pues es el que se come todos los días desde Irún hasta Cádiz y viceversa. Está compuesto de un gran trozo de vaca otro de carnero, pedazos de chorizo, algo de jamón, pimienta, salsa de tomate y azafrán.*

• Origen: la adafina sefardí (*addafina*, del árabe *dafinah*, entre ascuas) del *sabbath*

La lozana andaluza: ¿No veis que todos estos son judíos, y es mañana sábado que hacen la adafina? Mira los braseros y las ollas encima.⁽¹⁾

Componentes: garbanzos, alubias, arroz, calabaza, zanahoria, cebolla y otras verduras. Carne de vacuno, cordero y pollo, y huevos duros. Se condimentaba con aceite de oliva, pimienta, sal y ciruelas pasas o membrillo.

Los 3 ingredientes de la alimentación humana: carnes, legumbres y verduras.

Tres vuelcos: 1. la sopa, 2, las verduras y legumbres, y 3, las carnes y chacinas.

*Algunos en sus casas pasan con dos sardinas,
en ajenas posadas demandan gollerías,
desechan el carnero, piden las adefinas,
desían que no conbrían (comerían) tosino sin gallinas*⁽²⁾

⁽¹⁾ Francisco Delicado. *Retrato de la Lozana Andaluza*. Mamotreto XVI (1524)

⁽²⁾ Juan Ruiz, Arcipreste de Hita, en el *Libro de buen amor* (1330)

- Andrés Bernáldez (1450-1513) en su *Historia de los Reyes Católicos, don Fernando y doña Isabel*: (...) eran tragones y comilones, que nunca perdieron en el comer la costumbre judaica de manjarejos y olletas de adafina, (...) y la carne guisaban con aceite, ca (que) lo echaban en lugar de tocino.
- El bautizo de la adafina fue con el primer trozo de tocino o carne de cerdo.
- El cocido es un concepto ambiguo; pues cabe de todo dentro.
- Por igual de ricos y pobres. La diferencia, la diversidad y calidad de componentes.
- Quevedo en el *Buscón*: *Trajeron un caldo tan claro, que podía verse con que ansia unos dedos macilentos, se echaban a nado tras un garbanzo huérfano y solo.*
- El cocido como identidad de clase:
 - El cocido corriente, legumbres, trozos de carne, tocino y a veces pollo, acompañado de un guisado y un principio de perdices o conejos.
 - *El cocido real, que incluía vaca, carnero, gallina, un par de pichones, liebre, pernil de cerdo, dos tipos de chorizos, tocino, oreja de cerdo, verduras y garbanzos y especias finas y se acompañaba siempre de principios* ⁽¹⁾.

⁽¹⁾ MATA LLANA GONZÁLEZ, M, Cruz. *Los pucheros en España: del hambre a la abundancia*. VI Jornadas La Alimentación de otras Culturas. Dpto. de Nutrición y Bromatología II: Bromatología. Facultad de Farmacia, (2008)

- Lhardy, el cocido a inicios del S. XIX

UN GASTRÓNOMO

- Siempre que veo comer a los albañiles su cocidito amarillo, ¡siento envidia!
- ¿Y cuando pasas ante el escaparate de Lhardy?
- ¡Mas envidia todavía!

Blanco y Negro -22 de mayo de 1909-

Benito Pérez Galdós:

¡Ah! ¡Cielos! ¿Qué sería del mundo sin cocido?

Miau, cap. XXII (1888)



UN GASTRÓNOMO

DIBUJO DE MEDINA VERA

— Siempre que veo comer á los albañiles su cocidito amarillo, ¡siento una envidia!
— ¿Y cuando pasas ante el escaparate de Lhardy?
— ¡Más envidia todavía!

Los garbanzos



Garbazo (*Cicer arietinum* L.)

- El indiscutible rey de las legumbres.
- 1er texto: Homero (S. VIII a. C.): *El Priámida dio con la saeta en el pecho de Menelao, donde la coraza presentaba una concavidad; pero la cruel flecha fue rechazada y voló a otra parte. Como en la espaciosa era saltan del bieldo las negruzcas habas o los garbanzos al soplo sonoro del viento y al impulso del aventador, de igual modo, la amarga flecha, repelida por la coraza del glorioso Menelao, voló a lo lejos.* ⁽¹⁾
- Grecia es popular ⇒ comediógrafos Aristófanes:

EL CORIFEO.- *¡Qué placer, qué placer verse libre de cascos, quesos y cebollas! Los combates para quien los quiera; a mí sólo me gusta beber con mis buenos amigos, junto al hogar, donde con viva llama arde y chisporrotea la leña cortada en el rigor del estío, y **tostar garbanzos** sobre las ascuas, y asar bellotas entre el rescoldo, y darle un tiento a Tratta mientras se baña mi esposa.* ⁽²⁾

⁽¹⁾ Homero, *La Iliada*. Canto. XIII, *Batalla junto a las naves*

⁽²⁾ Aristófanes, *La Paz* (421 a.C.)



- Roma. Se vendían tostados y salados en los teatros y el circo.
- Con el tiempo ⇒ símbolo de mal gusto. Plauto lo identifica con *Pultifagónides* un cartaginés bobo, comedor de garbanzos.⁽¹⁾
- Mito popular iniciado con Dioscórides: *Hacen bien al vientre, provocan la orina, engendran ventosidades, producen buena color, expelen el menstruo y el parto, y acrecientan la leche* ⁽²⁾
- ⇒ Oribasio (320-403) añade 3 propiedades: *el calor, que excita los deseos venéreos; la humedad, que aumenta la simiente; y el viento, que infla las venas* ⁽³⁾ ⇒ Edad Media causantes del priapismo.
- ⇒ España islámica. Los tratados de Avenzoar (1091-1162) *Kitab al-Agdiya*, Averroes (1126-1198) en su *Kitab al-Kulliyat* ⇒ 1^{os} tratadistas cristianos, Juan de Avignón en *Sevillana Medicina* (1380-1384)... son buenos para copular.

Alimentación de la *ámma* hasta en los pasteles: *ghraybeh*, o garbanzos tostados almendra y se vendían en la calle con los garbanzos tostados.

(1) Plauto. *Poenulus, el cartaginés* (195 a 189 a.C.)

(2) Dioscórides Anazarbeo. *De materia médica*

(3) Oribasio de Pérgamo (320-403) *Enciclopedia de la Medicina*



- Francisco Martínez Montañón en su *Arte de Cocina* (1611), 8 recetas con garbanzos.
- Tradición de los Austrias seguida de los Borbones: la olla podrida los domingos.
- El cocido de palacio: *con los géneros más variados, 8 libras de vaca, 3 libras de carnero, una gallina, dos pichones, una liebre, 4 libras de pernil, dos chorizos, 2 libras de tocino, dos pies de cerdo, 3 libras de oreja de cerdo, garbanzos, verduras y especias.* ⁽¹⁾
- El valor popular: cuento de Garbancito.
- Sustitutivo del café en épocas de crisis desde el S. XVIII.
- El S. XIX crea las cocinas tradicionales. Los garbanzos son protagonistas de más de 20 por toda la piel de toro.

⁽¹⁾ PÉREZ SAMPER, María de los Ángeles. *La alimentación en la corte española del siglo XVIII*. Cuadernos de Historia Moderna, 2003

Las lentejas



Lenteja (*Lens culinaris* L.)

- Probablemente la legumbre más antigua cultivada.
- Conocidos sus efectos benéficos ⇒ puré para niños.
- Grecia. Los purés de legumbres: *étnos* o la *phaké*, a base de lentejas (*phákoi*).
- Aristófanes (*Las Avispas*, 422 a.C.):
 - Bdelicleón.- *Aquí traigo además un hornillo encendido con una escudilla llena de lentejas, por si se te ocurre comer.*
 - Filocleón.- *Muy bien, muy bien; de modo que cobraré mi salario, aunque tenga calentura, y podré comer lentejas sin moverme de aquí.*
- Grandes detractores. Dioscórides, II, 107: *La lenteja comida continuamente debilita la vista, (...) nociva para el estómago y el intestino (...) Produce malos sueños; es impropia para los nervios, el pulmón y la cabeza.*
- No tardaría en etiquetarse como “comida de pobres”.



- Apicio (*De re coquinaria*, Lib. V) 4 guisos, incluido uno con castañas:

Prepara una cazuela y echar en ella castañas cuidadosamente limpiadas. Añade agua y un poco de salitre, y lo dejas hervir. Cuando estén cocidas, machaca en el mortero pimienta, comino, colliandro en grano, menta, ruda, raíz de benjuí, poleo, picarlo bien, rociar con garum, vinagre y miel, y échalo encima de las castañas cocidas. Añade aceite y deja hervir. Sírvelo en una fuente, rociando aceite verde.

- Se convertían en harina ⇒ gachas o, se panificaba:

Avenzoar (1091-1162) en su *Kitab al-Agdiya*: el pan de lentejas es frío.

- Juan de Aviñón en *Sevillana Medicina* (1380): *Las lentejas son frías (...) el hollejo es caliente y da diarrea; su harina aprieta el vientre y vigoriza el estómago (...) aquí, en esta tierra, acostumbran a dárselas a los enfermos más que a otras dietas...*

- Ibn Razin en *Fadalat Al-Jiwan* (1228 y 1243): *Se lavan las lentejas y se ponen a cocer en una olla con agua dulce, aceite, pimienta, cilantro y cebolla cortada. Cuando están cocidas se echa sal, un poco de azafrán y vinagre (...).*

- Luis Lobera de Ávila en *Banquete de nobles caballeros* (1542): *comidas en mucha cantidad y durante mucho tiempo, son melancólicas y producen lepra.*



Papadum indio



Harina de lentejas

- Cervantes al describir a *Don Quijote* (1605): *Una olla de algo más vaca que carnero, salpicón las más noches, duelos y quebrantos los sábados, lentejas los viernes, algún palomino de añadidura los domingos, consumían las tres partes de su hacienda.* (L. I, cap. I).
- Hernández de Maceras (1607): *Después de limpias y escogidas las lentejas se echarán a cocer, y después que cuezan un poco, se freira un poco de cebolla y ajos picados, y se echará en las lentejas: y toma pan rallado, y échase para que espesen con cuatro o seis maravedís de especias molidas, perejil, y hierbabuena: y cuando se hubieren de echar en las escudillas, se le echará un poco de vinagre (...)*
- Primer diccionario (1611): *Lenteja, legumbre conocida, del nombre latino Lens,tis. En su pasto y comida se figura la virtud de la templanza, por cuanto los pobres se contentaban antiguamente con el puchero de las lentejas.*
- Hoy su consumo ha caído de forma estrepitosa, <1,5 kg/hab/año.

(1) HERNÁNDEZ DE MACERAS, Domingo. *Libro del arte de cocina*. Lib. III, cap. XIII

(2) COVARRUBIAS Y OROZCO, Sebastián. *Tesoro de la lengua castellana o española*

Habas



Haba (*Vicia faba* L.)

- Las habichuelas o alubias actuales son de origen americano
- Las habas se consumen: como verdura y como legumbre: ajoblanco de habas, potaje de habas secas.
- Cultivadas desde 7 a 8.000 años en el Creciente Fértil.
- Grecia y Roma las hacía harina ⇒ purés muy espesos.
- Isidoro de Sevilla (560-636) en sus *Etimologías*, el primer alimento de los hombres
- Aunque se han comido generalmente como verdura, secas algunos tratadistas, la catalogan como una de las mejores legumbres (Alonso Chirino, *Espejo de medicina*, 1414).





Judía seca, habichuela o alubia



Judía seca, habichuela, alubia (*Phaseolus vulgaris* L.)

- Se cultivaba en Europa antes del descubrimiento ⇨ la carilla (*Vigna unguiculata*)
- Plinio el Viejo (23-79) *Historia Natural*, >150 variedades ⇨ gente vulgar.
- Las procedentes de América sustituyeron en el recetario a las locales. Evidencia del nombre: habichuela (dim. de haba), alubia, del hispano árabe *allúbya*, del árabe clásico *lúbiyā* ‘; judía, referido al pueblo hebreo por su consumo.
- Avenzoar (1091-1162) *Kitab al-Taysir*, Al-Arbuli en *Al-kalam 'ala l-Agdiya* (1414) ⇨ pan con su harina y lo catalogan malo por provocar pesadillas.

Al-Arbuli: cocinarlas con tomillo, comino y jengibre para evitar la flatulencia.

Juan de Aviñón, *Sevillana Medicina* (1380-1384) distingue que se comen frescas y secas, y no recomienda comerlas con piel porque estriñen.

- Las judías secas no fueron populares antes del descubrimiento, después se hicieron habituales de muchas recetas tradicionales en todos los pueblos de España.
- Cada región hace uso de variedad: judión, garrofó, blanca riñón, morada redonda o larga, canela, verdina, etc... recetas contundentes que incorporan chacinas, tocino y carne de cerdo o distintos tipos de carne de caza. Sin olvidar las que en zonas de costa se guisan con marisco.



Altramuz (*Lupinus albus L.*)

- Su consumo (Egipto) enteros y harina.
- Disocórides (40-90) se le daba a los niños para abrirles el apetito.
- Poco consumido. Aceite: Avenzoar ⇨ bueno para las verrugas.
- Más como medicamento. Averroes para expulsar las lombrices o fluir la orina.
- Al-Arbuli: machacados y bebidos limpia de gusanos, las larvas, lombrices y las tenias, y contrariamente y mejoran las hemorroides.
- Ligado a la necesidad ⇨ **Conde Lucanor** (cuento X) Juan Manuel (1282-1348):
Lo que ocurrió a un hombre que por pobreza y falta de otro alimento comía altramuces.
- Recordar que se ponían en las tabernas como tapa con la copa de vino y se vendían a las puertas de los cines de verano.



Chícharo



Chícharo o guisante (*Pisum sativum*)

- Próximo Oriente fosilizados > 9.000 años.
- Cultivado hacia el 2.000 a.C. ⇨ Europa y la India.
- Su consumo en la Antigüedad valorado (harina para purés).
- Apicio. 9 recetas (cap. II del libro V).
- También se uso como pienso.
- Durante la Edad Media de las legumbres mas valoradas.
- A partir del S. XVII se consume como verdura (frescos).



Almorta (*Lathyrus sativus*)

- Cultivada hace cuatro mil años en la India.
- Se relaciona a la ingesta de la necesidad.
- Asociado a problemas musculares \Rightarrow latirismo.
- Base de las gachas manchegas.



Gachas manchegas (de almorta)





Gracias à la almorta.

Algarroba



Algarroba (*Ceratonia siliqua*)

- Legumbre arbórea. Árboles machos o *algarrobos judíos*, no dan fruto.
- De las primeras plantas recolectadas.
- Desde la Antigüedad sustento de pobres hasta el S. XVIII (S. Bernardo durante la hambruna de 1135, se alimentó de pan de algarrobas).
- Tras la guerra civil (1936-1939) se retomó la harina de algarroba para gachas.
- Medicina popular:
 - Diarrea: comer 1 algarroba ante de comer o la tisana de 1 onza (28.3 g) de cortezas en 1 l de agua que reduzca hasta la mitad.
 - Al contrario su fruto, la legumbre, es laxante: hervir ½ libra (225 g) de semillas machacadas en 1 l de agua ½ hora, filtrar y beber como tisana.



Cacahuete o mani (*Arachis Hypogaea* L.)

- Originaria del sur de Brasil y Perú (2000 a.C.).
- Suele calificarse fruto seco pero es una legumbre.
- Las semillas grandes \Rightarrow tostados y en confitería.
- Las semillas pequeñas \Rightarrow manteca y aceite.



Soja (Glycine max)

- China. 2.800 a.C.
- La prohibición de la ingesta de carne ⇒ *carne del campo*.
- Entra en Europa en s. XVIII y hoy es la legumbre más cultivada del mundo.



Alfalfa (*Medicago sativa* L.)

- Usada como verdura de las hojas y su legumbres como harina.
- Hoy es planta forrajera.
- En la costa malagueña se hacía una tisana con la especie local (*Medicago marina*) como diurético y para deshacer los cálculos biliares.



Alhova (*Trigonella foenum-graecum L.*)

- Figura en el Papiro de Ebers para sanar las quemaduras (1517 a.C.),
- Su harina: Reconstituyente, mezclándola con AOVE y miel a partes iguales.
Ungüento en baños de asiento para curar las hemorroides.
- Hojas: Tisana de uso externo para cerrar las grieta de los pezones y de los labios.



Cuernecillo (*Lotus corniculatus* L.)

- También conocida como trébol de cuernos.
- Para dormir:
Tisana de 1 cucharada de flores secas y 1 taza de agua hirviendo, 3 o 4 veces al día.



Hediondo (*Anagyris foetida* L.)

- Purgante: sus hojas en tisana,
- Semillas, vomitivas y tóxicas.
- Málaga, los extremos floridos en tisana se empleaban como expectorante.
- Hojas tiernas: Emplaste ⇒ hinchazones

Tisana, provoca el parto y alivia dolores de cabeza.



Regaliz (*Glycyrrhiza glabra* L.)

- Llamada también *palodú*.
- Contra la tos: tisana (Dioscórides y Teofrasto),
- La tisana en frío de 1 l de agua y 1 onza de la raíz a trozos, previo raspado de la parte externa. Se cuele y se calienta para tomarlo.



Sen de España (*Cassia obovata*)

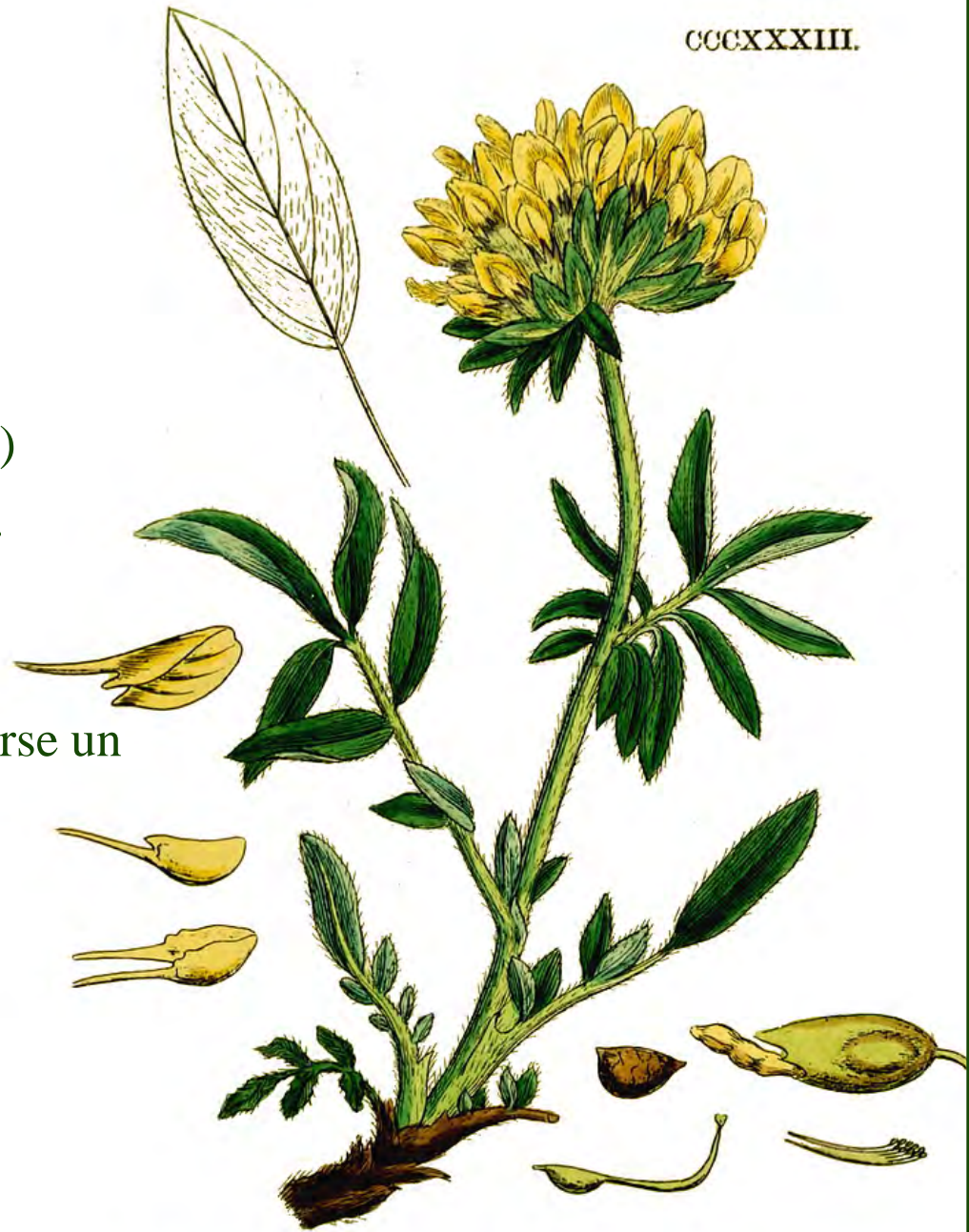
- Se cultiva aún en Cataluña.
- Purgante: Tisana de 1 de agua, 1 onza (28.3 g) de hojuelas de sen. Colar y tomarla como tisana en ayuna.
- Era la conocida como *Poción angélica*, que, a la fórmula anterior, se le añadía un poco de canela y crémor tártaro (la sal ácida del bitartrato pótasico).



Vulneraria (*Anthyllis vulneraria* L.)

- Uso tópico para lavar y curar heridas.
- Tisana de ½ l de agua hirviendo y una onza de flores secas.

Una vez reposada, colada y fría, lavarse un par de veces a día la herida.



Terminamos

- En el recetario actual las legumbres siguen en los platos de cuchara tradicional, empiezan a aparecer como ingredientes de recetas modernas ajenas a la tradición.
- ¿Qué es lo que ha pasado para la caída en picado de su consumo?

En la actualidad su consumo ha cambiado por diversos motivos; veamos:

1. Cambios en el estilo de vida.

Bajo consumo de cereales, verduras y hortalizas y legumbres.

Elevado consumo de carnes grasas, embutidos y alimentos ricos en azúcares ⁽¹⁾

2. La creencia de que los platos de cuchara engordan.

3. Alejamiento de la Dieta Mediterránea a partir de los '60.

4. Las modificaciones del consumo según el estatus socioeconómico ⁽²⁾

5. Relación laboral del responsable de compras. Si se trabaja fuera, la ingesta de legumbres y cereales es muy inferior.

⁽¹⁾ *Libro Blanco de la Nutrición en España*. Fundación Española de la Nutrición, 2013, pág. 31

⁽²⁾ POZO DE LA CALLE, S., et al. *Valoración Nutricional de la Dieta Española de acuerdo al Panel de Consumo Alimentario*. Fundación Española de la Nutrición, 2012.



6. Los hábitos de compra. El 45 % son realizadas por las familias españolas los fines de semana y cuando más se guisa ⁽³⁾.

7. Del estudio de la influencia de los ingresos económicos y municipio urbano ⇒ Consumo de cereales y legumbres disminuye al aumentar el nivel de ingresos y el tamaño del municipio ⁽⁴⁾.

Hace 50 años se seguía la DM, pero no nadie sabía lo que era...

Hoy, todos saben lo que es y escasamente se practica.

⁽³⁾ Ministerio de medio ambiente. Encuesta Consumo alimentario en España

⁽⁴⁾ Gregorio Varela: *Evolución de la alimentación de los españoles en el pasado siglo XX*



*“Lo que no se conoce, no se quiere...
y lo que no se quiere no se transmite”*

¡Gracias!