

EL GARBANZO, CON MUCHA TRADICIÓN

CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN. FACULTAD DE MEDICINA DE VALLADOLID

UNA LEGUMBRE MUY NUTRITIVA



Daniel de Luis
Jefe de
Endocrinología
y Nutrición del Clínico

El garbanzo es una leguminosa de la familia de las fabáceas, de amplia difusión en todos los países del Mediterráneo. El garbanzo es una de las legumbres más consumidas en nuestra comunidad autónoma. De esta leguminosa, se han desarrollado variedades autóctonas en España como son: Fardón, Puchero, Alcazaba, Bujeo, Fuentesauco, Pedrosillano y Blanco andaluz. Desde el punto de vista nutricional, uno de los datos más llamativos es que la cantidad de agua en esta leguminosa es escasa (5%), su aporte energético es importante 343 kilocalorías por 100 gramos, debido al contenido en hidratos de carbono (55 gramos por 100 gramos) y grasas (5 gramos por 100 gramos), superior estas últimas a las de otras leguminosas. A pesar de este llamativo aporte de grasas, estas

Rico en proteínas y buen perfil de grasas

grasas son monoinsaturadas y poliinsaturadas al 50%, es decir, cardiosaludables. Si a esto le añadimos que el aporte de colesterol es de 0 miligramos, esta leguminosa presenta realmente un perfil graso ideal. El tercer macronutriente es la proteína, esta leguminosa presenta un alto aporte en proteínas (casi 20 gramos por cada 100 gramos), no obstante como es un alimento del reino vegetal presenta carencia de determinados aminoácidos esenciales por eso se recomienda su consumo en potaje, junto a productos derivados de carne de cerdo o cereales como el arroz, para compensar ese déficit de aminoácidos esenciales. Dentro de los minerales el más destacado es el potasio (800 mg/100 gramos), en segundo lugar el fósforo (375 mg/100 gramos) y calcio (145 mg/100 gramos). La vitamina más destacada en su composición es el ácido fólico (180 ug/100 gramos), representando esta cantidad prácticamente el 100% de las recomendaciones diarias, otro dato nutricional a destacar.

C

asi ni un 'pero' a las legumbres. Son sanas, son ricas y ofrecen muchísimas posibilidades culinarias. Ya no son el plato pobre en la mesa sino

todo un lujo; aunque cada vez cueste más encontrarlos de la tierra, de León o Zamora, y muchas son importadas. Y el garbanzo no es una excepción, sabroso no solo en el tradicional cocido –y para cocido, el maragato– sino en ensaladas con tomate, cebolla, huevo cocido y atún (por ejemplo), o con verduritas, o el cada vez más valorado hummus, falafel, hamburguesa de garbanzos con polenta o revuelto con huevo. Baila bien con el pimentón, con aceitunas y pepinillos, con el aceite de oliva o, simplemente, refrito una vez cocido en una sartén y con algo de chorizo o jamón o los restos del cocido, la llamada 'ropa vieja', mejor que mejor. Y cuando los peques no lo aprecian, qué se le va a hacer, con ketchup suele ganar pun-

tos. Y, desde luego, el potaje de garbanzos con espinacas y bacalao es uno de los platos más ricos, ya no solo de sabor, sino desde un punto de vista nutricional.

El consumo de esta leguminosa viaja a tiempos prehistóricos y en las excavaciones arqueológicas se han encontrado rastros en Sicilia o en Suiza. No faltó en los jar-

dines de Babilonia y era común en el antiguo Egipto. Los romanos lo apreciaban y consumían, lo atestiguan hallazgos en las ruinas de Pompeya. Esta vez no fue un regalo de América a la cocina española sino al revés y se introdujo en aquellas tierras, donde es muy consumido y apreciado, en el segundo viaje de Cristóbal Colón. De hecho, buena arte de los consu-

midos ahora en Castilla y León proceden de México.

Los garbanzos no tienen gluten, su contenido en hidratos es alto y son de absorción lenta. Al ser su fibra dietética, los garbanzos sirven para reducir los niveles de colesterol malo en sangre y, a su vez, es bueno para disminuir la presión arterial y la cantidad de triglicéridos. Las personas que tienen anemia ferropénica (por problemas en la cantidad de hierro), pueden contar con esta legumbre que supone un buen aporte.

Además es un alimento bastante fácil de digerir por lo que produce menos flatulencia que otras legumbres como las judías. Es este tal vez el único 'pero'. No obstante, eliminando el pellejo, con un pasapurés, se evita este problema. También se recomienda para los que practican mucho deporte y tienen un gran desgaste de ese mineral y son además una gran fuente de potasio, siendo muy buenos para mejorar la circulación, regular la presión arterial y está recomendado en aquellos que sufren de hipertensión.

UN POCO DE HISTORIA

DESDE TURQUÍA HASTA CONQUISTAR EL MUNDO

El origen del cultivo del garbanzo se localiza en el suroeste de Turquía. Desde allí, se extendió muy pronto hacia Europa, especialmente por toda la zona mediterránea y más tarde llegaría a África, fundamentalmente a Etiopía y también a América donde sobre todo se cultivó en México, Argentina y Chile; también en Australia. Se ha podido comprobar la existencia de 40 especies de garbanzos extendiéndose desde Turquía, Israel y Asia Central. De los pocos más de 10 millones de hectáreas que se siembran de garbanzos en el mundo, aproximadamente siete se cultivan en la India, seguido de Pakistán y Turquía. En Latinoamérica, la mayoría del cultivo se produce en México. En Europa, los principales productores son España, Italia y Portugal.

ANA SANTIAGO

Por cada 100 g.

343
kal.

Calorías

55
g.

Hidratos
de carbono

0
g.

Colesterol

6,70
mg.

Hierro

797
mg.

Potasio

