CONOCIENDO LAS LEGUMBRES DE CALIDAD DEL PAÍS

SON SANAS Y SOSTENIBLES

En España existen **10 grupos productores de legumbres** amparados con el sello europeo de calidad, además de legumbres certificadas de montaña y de producción ecológica:

Legumbres de montaña
(en orden decreciente de producción):
Albacete > Soria > Málaga > Burgos > Segovia > Guadalajara > Teruel

Legumbres ecológicas: Andalucía (Málaga y Córdoba) y Castilla la Mancha (Toledo y Ciudad Real)

¡BUENAS PARA COMER!

- EXCELENTE FUENTE DE PROTEÍNAS (20-25%). COMBINADAS CON CEREALES, SON TODAVÍA MÁS NUTRITIVAS.
- ADEMÁS, NO TIENEN GLUTEN, POR LO QUE SON UN INGREDIENTE FABULOSO PARA LAS PERSONAS CON ALERGIA E INTOLERANCIA AL GLUTEN.
- BAJO CONTENIDO EN GRASAS (1-2%).
- SU APORTE EN HIDRATOS DE CARBONO COMPLEJOS Y FIBRA, MEJORAN EL FUNCIONAMIENTO DE NUESTRO INTESTINO Y NUESTRO SISTEMA INMUNE.
- SUS COMPUESTOS ANTIOXIDANTES. NOS AYUDAN A MANTENERNOS SANOS Y JÓVENES!
- RICAS EN MINERALES (HIERRO, FÓSFORO, MAGNESIO, ZINC Y CALCIO), VITAMINAS DEL GRUPO B Y FOLATO, NECESARIAS PARA EL CORRECTO FUNCIONAMIENTO DE NUESTRO ORGANISMO.

¡BUENAS TAMBIÉN PARA EL PLANETA!

- Cultivar legumbres, reduce el uso de fertilizantes.
- Evitan la erosión del suelo y mejoran sus características físico-químicas, manteniendo así su fertilidad y promoviendo la biodiversidad.
- Cuentan con una huella reducida de desperdicio alimentario, huella de carbono e hídrica.
- El conjunto de las propiedades descritas hacen de las legumbres un aliado imprescindible para mitigar el cambio climático.

CONSUME LEGUMBRES DE CALIDAD DIFERENCIADA, PARA TENER UN FUTURO SOSTENIBLE Y CON SALUD.

¿SABÍAS QUÉ....?

Pueden almacenarse durante meses sin perder calidad nutricional
Un Kg de carne de ternera necesita 10 veces más agua que 1 Kg de lentejas
Una ración de 60 gramos (en crudo) de legumbres aporta:

- 50% de proteína que un filete de ternera
- Tanto ácido fólico como las espinacas
- Tanto potasio como un plátano

COMER LEGUMBRES DE CALIDAD DEL PAÍS ES GARANTÍA DE SALUD PARA TÍ, PARA NUESTRO ENTORNO Y PARA EL PLANETA.

RECETA SOSTENIBLE:

HAMBURGUESA DE GARBANZOS

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 400 gramos de garbanzos cocidos (unos 200 gramos secos)
- 2 zanahorias
- 1 cebolla
- Especias al gusto (orégano, albahaca)
- Aceite de oliva virgen extra

ELABORACIÓN

1. Cocer los garbanzos previamente.
2. Pasarlos por la batidora hasta obtener una masa homogénea. Reservar.
3. Añadir las hortalizas previamente cortadas en juliana en una sartén, con aceite de oliva virgen extra. Sofreír a fuego medio. Condimentar al gusto.
4. Cuando las hortalizas tengan un color dorado, añadir la masa de garbanzos. Dejar reposar una noche en la nevera.
5. Dar forma de hamburguesa.
6. Cocinar a la plancha.

Alianza Europea para una restauración colectiva sostenible
MENSA CIVICA

legumcal

Unión Europea
Fondo Europeo de Desarrollo Regional
"Una manera de hacer Europa"

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE AGRICULTURA, PESCA Y ALIMENTACIÓN

PNDR
Programa Nacional de Desarrollo Rural 2014-2020