

# MANIFESTO DE LAS LEGUMINOSAS



El cambio climático y la demanda cada vez mayor de recursos naturales nos obligan a tomar decisiones que cuiden de nuestro planeta. Empieza en la cocina porque, como dijo el poeta y agricultor Wendell Berry, "la forma en que comemos determina, en gran medida, cómo se usa el mundo". La producción de nuestros alimentos es un motor del cambio climático. Más del 40% de la superficie mundial libre de hielo se destina a la agricultura. En particular,

*los alimentos ricos en proteínas son fundamentales para el impacto de nuestra dieta en el planeta.*

Las leguminosas son un grupo muy especial de plantas ricas en proteínas que pueden ayudarnos a comer mejor para el planeta y para nuestra salud. Se definen por las flores en forma de mariposa que podemos ver en las plantas de guisantes y judías. Las leguminosas más conocidas son las que tienen semillas comestibles, conocidas como legumbres, como el haba, la judía común, la lenteja, el garbanzo y el guisante. Además, la soja y los altramuces también nos proporcionan alimento y se utilizan para la alimentación animal. Los tréboles enriquecen nuestras praderas.



Las leguminosas pueden cosecharse en fresco o en grano:

- cosechar las vainas frescas (tiernas, con granos inmaduros)
- cosechar cuando los granos son duros y maduros para cocinar legumbres secas o para utilizar las semillas para la próxima siembra.



Las Faboideae (o Papilionoideae, del latín para mariposa: papilio) se caracterizan por sus flores en forma de mariposa.

Foto: © Donal Murphy-Bokern, [www.legumehub.eu](http://www.legumehub.eu). La judía roja (*P. coccineus*) es perenne en los trópicos, pero se cultiva como planta anual en Europa.

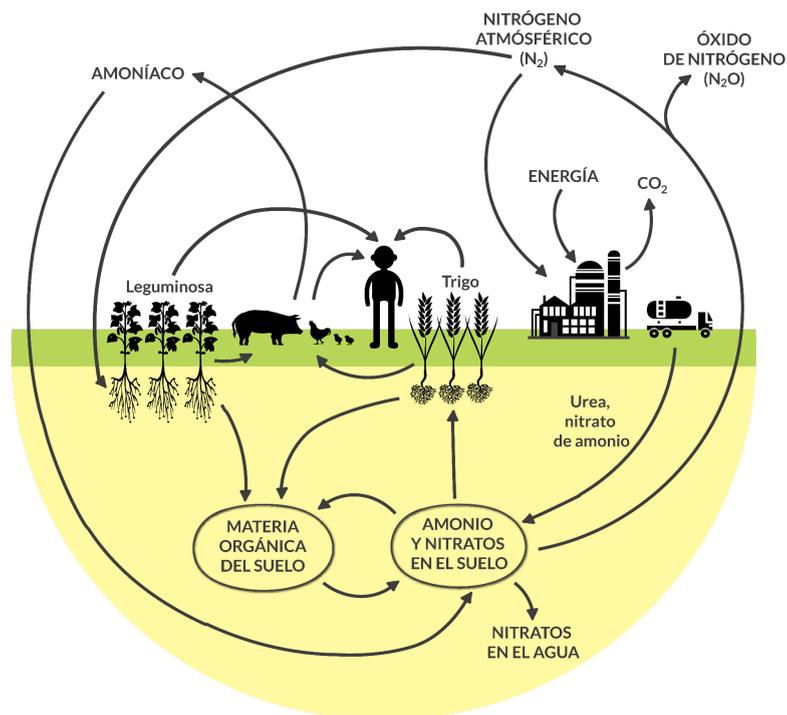
## LAS LEGUMBRES SON LA FÁBRICA DE FERTILIZANTES DE LA NATURALEZA

¿Por qué recibe tanta atención una familia de plantas definida por la forma de la flor? Gran parte de la respuesta se encuentra **bajo la superficie del suelo** y en el papel que desempeñan las leguminosas en el ciclo del nitrógeno. Las leguminosas albergan bacterias especiales del género *Rhizobium* en los nódulos de sus raíces, que capturan el nitrógeno del aire. Esta fijación natural del nitrógeno reduce el impacto de la agricultura sobre el clima porque permite ahorrar fertilizantes nitrogenados que requieren energía y porque se reducen las emisiones de gases de efecto invernadero procedentes del suelo.



Cómo crecen las leguminosas sin abono nitrogenado es una historia fascinante de la asociación entre la planta leguminosa y las bacterias alojadas en los nódulos de las raíces. Estos nódulos son conocidos por los agricultores y jardineros. Una sustancia llamada leghemoglobina, similar a la hemoglobina de nuestra sangre, es la clave del proceso. Por ello, el interior de los nódulos de las raíces sanas de las legumbres es rojo.

Foto: © Messmer, FiBL, [www.legumehub.eu](http://www.legumehub.eu).



### Ciclo del nitrógeno

Las legumbres nos ayudan a reducir el impacto de nuestra alimentación en el ciclo del nitrógeno. Nuestro sistema alimentario actual ejerce una enorme presión sobre el ciclo del nitrógeno, liberando gases de efecto invernadero y contaminando la atmósfera y el agua. Las legumbres contribuyen a nuestros esfuerzos para reducir el daño al ciclo global del nitrógeno al proporcionar una alternativa a los fertilizantes sintéticos de nitrógeno y una alternativa a las proteínas de origen animal.

© Donal Murphy-Bokern, [www.legumehub.eu](http://www.legumehub.eu).

## LAS LEGUMBRES SON RICAS EN PROTEÍNAS Y SON SALUDABLES

El nitrógeno es un elemento base de las proteínas. Las legumbres son ricas en proteínas gracias a la fijación de nitrógeno en los nódulos de las raíces. Las semillas de judía común, de guisante, de haba, de lenteja y de garbanzo contienen **de dos a tres veces más proteínas que los cereales**. La soja y los altramuces son aún más ricos en proteínas. Las proteínas de las legumbres son especialmente nutritivas. Nuestros antepasados entendieron esto, y utilizaron las legumbres como complemento de los cereales como el trigo y la avena en su dieta. Nos han dejado un legado de platos tradicionales a base de legumbres. Hoy en día, las legumbres son también especialmente importantes en las dietas veganas y vegetarianas y pueden enriquecer todo tipo de cocinas. En particular, son una excelente alternativa a la carne. Además de una amplia gama de vitaminas y micronutrientes, las legumbres son ricas en hidratos de carbono complejos que protegen el corazón y reducen el riesgo de cáncer. Comer más legumbres en lugar de carne es saludable para la mayoría de las personas y es saludable para el planeta.

## LAS LEGUMINOSAS DIVERSIFICAN

Las leguminosas son muy diferentes a los cereales como el trigo, la cebada y el maíz que dominan nuestros campos. Cultivar más leguminosas en Europa supondría una **agricultura más diversa**. Sus flores son una fuente de polen y néctar para los insectos. Su biodiversidad también ayuda a los pájaros y otros animales salvajes. Los agricultores que cultivan legumbres tienen menos problemas con las malas hierbas, las enfermedades y las plagas durante toda la rotación de cultivos.



Haba (*Vicia faba*) en la fase de floración. Foto: © Tim O'Donovan (Irlanda).

## NECESITAMOS MÁS LEGUMINOSAS

Las leguminosas son buenas para nuestra salud, buenas para nuestras granjas y jardines, y buenas para el planeta. Protegen nuestro clima porque son una fuente natural de nitrógeno fertilizante, aumentan la diversidad de los cultivos y favorecen una alimentación sana y sostenible. A pesar de ello, las legumbres rara vez se cultivan en las explotaciones agrícolas europeas, aunque crecen tan bien en Europa como en cualquier otro lugar. En cambio, la mayoría de los agricultores europeos que se dedican a los cultivos anuales en grandes superficies se concentran en el cultivo de cereales, como el trigo y el maíz, porque estos cultivos crecen especialmente bien en Europa. Los agricultores europeos también producen grandes cantidades de carne, leche y huevos. Todos estos productos animales requieren grandes cantidades de proteínas vegetales y tierra para el pastoreo. Alrededor del 60% de los cereales cultivados en la Unión Europea se destinan a la alimentación del ganado, y Europa es autosuficiente en la mayoría de los productos ganaderos. Sin embargo, estos cereales no contienen suficientes proteínas y ni siquiera contienen las de mejor calidad. Para compensar, importamos el equivalente a 35 millones de toneladas de soja, sobre todo de Sudamérica, para alimentar al ganado de la Unión Europea. Esto significa que existe un vínculo entre lo que comemos y la deforestación. Este sistema alimentario no está en equilibrio y no es sostenible. **Necesitamos un cambio.**

Debemos cultivar más leguminosas en las explotaciones agrícolas europeas. Tenemos que aumentar el papel de las legumbres en nuestra dieta. Esta transición reducirá las emisiones de gases de efecto invernadero de la agricultura, reducirá la dependencia de la soja importada, y mejorará nuestra salud. Esto depende de tod@s nosotr@s. Como ciudadanos, tenemos que encontrar la manera de recompensar eficazmente a l@s agricultor@s que cultivan legumbres. Como consumidores y consumidoras, tenemos que redescubrir y promover los maravillosos platos a base de legumbres del pasado y del presente.



*El Global Bean Project es una red europea para promover y aumentar el uso y cultivo de legumbres en nuestras cocinas, jardines y campos.*

Más información, autores y referencias en línea:  
[info@globalbean.eu](mailto:info@globalbean.eu)  
[www.globalbean.eu](http://www.globalbean.eu)



Supported by:



based on a decision of the German Bundestag