



Legumbres Españolas

con garantía de calidad y origen
reconocida por la Unión Europea



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE AGRICULTURA Y PESCA,
ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE

- Introducción 04.**
- Definición y variedades 06.**
- La importancia de los cultivos de legumbres 10.**
- Categorías comerciales 12.**
- Consejos de compra y conservación 13.**
- Las legumbres: un componente básico y muy nutritivo en la Dieta Mediterránea 14.**
- Las legumbres en la pirámide nutricional 17.**
- Política comunitaria de calidad 18.**
- Concepto de Denominación de Origen e Indicaciones Geográficas Protegidas 21.**



Edita:



NIPO: 013-17-092-6



- 24. Mapa de las legumbres con DOP e IGP**
- 26. Faba Asturiana (IGP)**
- 34. Alubia de la Bañeza-León (IGP)**
- 42. Garbanzo de Fuentesauco (IGP)**
- 50. Judía de El Barco de Ávila (IGP)**
- 58. Lenteja de La Armuña (IGP)**
- 65. Lenteja Pardina de Tierra de Campos (IGP)**
- 74. Faba de Lourenzá (IGP)**
- 82. Mongeta del Ganxet (DOP)**
- 90. Garbanzo de Escacena (IGP)**
- 100. Fesolá de Santa Pau (DOP)**

Las recetas de cada una de las DOP e IGP de las 10 legumbres presentadas en este libro han sido elaboradas con la colaboración de cocineros de



Introducción



Las legumbres han sido cultivadas desde hace siglos por una gran variedad de culturas

Las legumbres forman parte de la gastronomía prácticamente en la totalidad de los pueblos y culturas del mundo, ya que son alimentos nutricionales básicos y muy recomendables.

Historia

Las legumbres han sido cultivadas desde hace siglos por una gran variedad de culturas y, según la especie, hay diversos orígenes. Sí parece seguro que, junto a los cereales, constituyen uno de los alimentos básicos de la población desde el Neolítico, desde que el hombre comienza a cultivar la tierra y practicar la agricultura de forma complementaria a su actividad primitiva de la caza.

Aunque algunos historiadores hablan de una antigüedad de 20.000 años de este cultivo, lo que sí parece probado es que en el Próximo Oriente, hace unos 10.000 años, existía una clara asociación entre semillas de cereales como trigo o cebada junto a legumbres como la lenteja o los guisantes, cultivo que también alcanza a las habas 4.000 años antes de nuestra era.

Los egipcios, como demuestran muchos vestigios encontrados al efecto, profesaron autén-

tica veneración por las lentejas, cultivo al que dedicaron mimos y cuidados, que fueron luego secundados por otras culturas como la romana. A este respecto, parece que el mismo barco que transportó un obelisco desde Egipto a Roma, durante el reinado de Calígula, portaba también más de 800 toneladas de lentejas.

Las judías, cultivadas por las civilizaciones precolombinas americanas, especialmente en México y Perú, desde 8.000 años antes de Cristo, no sólo eran utilizadas como alimento sino también como moneda de cambio. Y, aunque no parece que los historiadores sean capaces de ponerse de acuerdo, lo cierto es que entran en Europa en los años posteriores al Descubrimiento y pronto forman parte inseparable de lo que hoy denominados Dieta Mediterránea.

El escritor italiano Umberto Eco asegura que las legumbres salvaron a Europa de su extinción durante la Edad Media, ya que las epi-

demias, guerras y hambrunas sólo pudieron combatirse gracias a las judías. "Sin alubias – dice Eco– la población europea no se hubiese duplicado en pocos siglos y actualmente no seríamos cientos de millones".

Las legumbres en España, desde la Edad Media hasta nuestros días, han acompañado las comidas de los hogares, ya sean los más pudientes o los más populares. Platos como el cocido, en todas sus acepciones; los potajes o las lentejas estofadas forman parte de nuestra cultura culinaria tradicional y ocupan cientos de miles de páginas en la literatura española.

Además de las legumbres más conocidas, lentejas, garbanzos y alubias o judías, existen otras, como los michirones (habas secas), muy populares en la Región de Murcia o la harina de almortas (obtenida de las almortas o guijas) con las que se elaboran las populares gachas manchegas.



Definición y Variedades



Las legumbres forman parte fundamental de nuestra tradición culinaria



Con la denominación genérica de **legumbres secas** conocemos a las semillas secas, limpias y sanas, separadas de la vaina, procedentes de plantas de la familia de las leguminosas.

Las principales legumbres secas que se producen y consumen en nuestro país son:

■ LAS ALUBIAS O JUDÍAS

Proceden de la especie *Phaseolus vulgaris* o *Vigna*.

- **Judía común:** *Phaseolus vulgaris*, L. exp. Savi.
- **Judía de España o escaflata:** *Phaseolus multiflorus*, Wild.
- **Judía de Lima:** *Phaseolus lunatus*, L.
- **Judía carilla:** *Vigna Sinensis*, L.

Estas legumbres reciben nombres diversos según su origen, tales como: fríjoles, fabas, judías o habichuelas.

Las variedades más importantes en España son las siguientes:

Alubia blanca de riñón

Son de grano blanco, lleno y redondo y tamaño grande, conocidas popularmente como "de manteca".

Su zona ideal de cultivo es La Bañeza (León) y su precio popular, unido a su buena calidad, las hacen muy valoradas.

Caparró

Es de tamaño mediano y de grano de color rojo con fondo blanco. Se producen, sobre todo, en La Rioja. En Anguilano (Burgos) es el ingrediente principal de la olla podrida, un plato tradicional.

Garrafó

Se utiliza en la zona de Valencia casi exclusivamente para la elaboración de paellas. Es mantecosa y de tamaño grande, y puede ser blanca o verdosa.

Judión de la Granja

Alubia de grano blanco y gran tamaño. Original de la provincia de Segovia, de buena relación calidad/precio.

Negrilla

Es de color negro y tiene gran cantidad de fécula.

Palmeña jaspeada

Alubia de color vino tinto sobre fondo rosado, alargada y grande. Se produce en León, pero se consume principalmente en Cantabria y en el país Vasco. Se parece mucho a la pinta de León, aunque ésta es más pequeña y redonda.

Tolosana

Roja oscura, amplia y redondeada. Muy apreciada y utilizada en potajes en toda España.



Las judías reciben nombres diversos según su origen, tales como: fríjoles, fabas, judías o habichuelas



■ LAS LENTEJAS

Proceden de la especie *Lens esculenta*, Moench y, en función del color de las semillas, hay distintas variedades:

- **Verdes** (Verdina)
- **Verde amarillento** con manchas negras (Lentejones)
- **Rubias o de la reina** (Rubia Castellana y Rubia de La Armuña)
- **Amarillas** (de origen asiático)
- **Naranjas** (alimento básico en Oriente Próximo)
- **Pardas o pardinas** (originarias de la India)
- **Rojas y verdes-azules** (procedentes de zonas volcánicas)

En España, las lentejas más comunes y conocidas son:

Beluga

Lenteja brillante, muy pequeña, que tiene una cierta semejanza con el caviar. Tiene bastantes proteínas, se utiliza para ensaladas y su tiempo de cocción es de aproximadamente 20 minutos.

Las lentejas aportan energía debido a su alto contenido proteínico

Pardiña

Rica en hidratos de carbono. Se la conoce así por su color pardo (marrón rojizo y terroso) y es adecuada para combinar con pasta y ensalada. Debe cocerse a fuego muy lento.

Puy

Lenteja de Puy o verde de Puy es la preferida de los grandes cocineros, ya que se mantiene entera después de guisarla. Muy utilizada en la restauración europea. Necesita cocción a fuego muy lento y forma parte de platos de la cocina de vanguardia como acompañante de otros alimentos, ya sean carnes, pescados o mariscos.

Armuña

La lenteja de la Armuña, con Indicación Geográfica Protegida (IGP) propia, es una de las más sabrosas del mundo y se ubica en una comarca situada al norte de Salamanca. Se la conoce como Rubia de Armuña por su color amarillento. Su uso en la cocina, tanto con verduras como con chorizo y morro de cerdo, es muy apreciado por los amantes de esta legumbre.



■ LOS GARBANZOS

Pertencen a la especie *Cicer Arietinum*, L. y forman parte inseparable de nuestra dieta desde hace muchísimos años. Es utilizado tanto en los cocidos en sus más amplias acepciones como en ensaladas, en platos trasnochados como la ropa vieja, fritos con huevo o en inspiraciones árabe-judías como el famoso humus.

En España se distinguen cinco tipos diferentes de garbanzos:

Castellano

Es un garbanzo de tamaño medio o grande, forma esférica y color amarillento. Es el más consumido del país.



Blanco lechoso

Es de forma alargada y gruesa, color blanco amarillento y marcados surcos. Su cultivo se centra, especialmente, en Andalucía y Extremadura. Muy apreciado por los consumidores, que consideran que tiene gran calidad.

Venoso andaluz

Es también grueso y alargado como el anterior, pero su sabor es más acentuado y fuerte. Se cultiva principalmente en la provincia de Granada.

Chamad

Es un garbanzo obtenido de una hibridación con la variedad conocida como castellano. Es típico también de Andalucía.

Pedrosillano

Es el garbanzo de tamaño más pequeño y de forma muy redondeada. Apreciado por los consumidores, que destacan sus cualidades organolépticas. Requiere de más cocción.

El filósofo y escritor romano Marco Tulio recibió el apodo "Cicerón" de la planta del garbanzo (Cicer, en latín garbanzo)

La importancia de los cultivos de legumbres

Las legumbres no incluyen los cultivos que se cosechan verdes (por ejemplo, guisantes verdes, judías verdes), ya que estos se clasifican como hortalizas. También se excluyen los cultivos utilizados principalmente para la extracción de aceites (como, soja y maní) y legumbres que se utilizan exclusivamente con fines de siembra (semillas de trébol y alfalfa).

¿Por qué son cultivos importantes?

Las legumbres son cultivos esenciales por numerosas razones. Están llenos de nutrientes y tienen un alto contenido de proteínas, por lo que son una fuente ideal de proteína, en particular en regiones donde la carne y los lácteos no son física o económicamente accesibles. Las legumbres son bajas en grasa y ricas en fibra soluble, que puede reducir el colesterol y ayudar a controlar el azúcar en la sangre. Debido a estas cualidades, son recomendadas por las organizaciones sanitarias para hacer frente a las enfermedades no transmisibles, como la diabetes y las dolencias cardíacas. También se ha demostrado que las legumbres ayudan a combatir la obesidad.

Las legumbres son un cultivo importante para los agricultores, porque pueden venderlas y también consumidas a nivel familiar. Tener la opción de comer y vender las legumbres que producen ayuda a los campesinos a mantener la seguridad alimentaria de sus hogares y genera estabilidad económica.

Además, las propiedades fijadoras de nitrógeno de las legumbres mejoran la fertilidad del suelo, lo que aumenta la productividad de las tierras de cultivo. Usando legumbres para los cultivos intercalados y de cobertura, los agricultores también pueden promover la biodiversidad agrícola y del suelo, manteniendo a raya las plagas y enfermedades nocivas.

Las legumbres pueden contribuir a la mitigación del cambio climático, reduciendo la dependencia de los fertilizantes sintéticos utilizados para aportar nitrógeno al suelo. Durante la fabricación y aplicación de estos fertilizantes se liberan gases de efecto invernadero y su uso excesivo puede ser perjudicial para el medio ambiente. Además, las legumbres fijan el nitrógeno atmosférico en el suelo de forma natural y en algunos casos liberan el fósforo, disminuyendo significativamente la necesidad de fertilizantes sintéticos.

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

El año 2016 se ha celebrado el año internacional de las legumbres



Datos sorprendentes sobre las Legumbres que quizás desconocías

- #### 1 Etimología

Legumbre
La palabra legumbre procede directamente del latín *legumen*, *leguminis*, que designaba a semillas comestibles como habas guisantes, lentejas, alubias, etc
- #### 2 Legumbres y leguminosas

Leguminosa
hace referencia a aquellas plantas cuyo fruto se encuentra dentro de una vaina.

Legumbre
Subgrupo de la familia de las leguminosas; hace referencia únicamente a la semilla seca.
- #### 3 Un antiguo cultivo

Las legumbres han sido una parte esencial de la dieta humana durante siglos.

La producción agrícola de frijoles, garbanzos y lentejas se remonta al 7000 - 8000 a.C.
- #### 4 Un ingrediente versátil de larga duración

Las legumbres se pueden almacenar durante meses sin que pierdan su elevado valor nutricional, aumentando la disponibilidad de alimentos entre cosecha y cosecha.

Un ingrediente clave en numerosos platos nacionales y regionales como:

 - Frijoles cocidos
 - Falafel
 - Daal
- #### 5 Parte de la red vital de la biodiversidad

El cultivo intercalado con las legumbres incrementa la biodiversidad vegetal y crea un paisaje más variado para animales e insectos.
- #### 6 Fomentan la agricultura sostenible y la protección del suelo

Como fijadoras de nitrógeno, las legumbres pueden mejorar la fertilidad del suelo, mejorando y alargando la productividad de las tierras agrícolas.
- #### 7 Necesitan poca agua

Consumo de agua para producir legumbres en comparación con otras fuentes de proteínas:

1 kg de daal (lentejas o guisantes sin piel)	1 kg de pollo	1 kg de cordero	1 kg de ternera
50 litros	4 325 litros	5 520 litros	13 000 litros
- #### 8 Un aliado inesperado frente al cambio climático

La amplia diversidad genética de las legumbres permite seleccionar variedades adaptadas al cambio climático.


Al tener una menor huella de carbono, las legumbres reducen de forma indirecta las emisiones de gases de efecto invernadero.
- #### 9 Asequibles y polivalentes

Los agricultores que cultivan legumbres tienen la opción de consumir y/o vender su cosecha.

Los residuos de cultivos de leguminosas de grano también pueden utilizarse como forraje animal.


Legumbres como el guandú y el bambara se pueden cultivar en suelos muy pobres y ambientes semiáridos.
- #### 10 Un poderoso súper alimento

 - Cero colesterol
 - Alto contenido en hierro y zinc
 - Ricas en nutrientes
 - Sin gluten
 - Fuente de proteínas
 - Bajo índice glicémico
 - Bajo contenido en grasa
 - Fuente de fibra
 - Ricas en minerales y vitaminas del grupo B



Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura

#IYP2016
fao.org/pulses-2016



Categorías comerciales

Las legumbres secas se clasifican en las siguientes categorías comerciales:

■ **CATEGORÍA "EXTRA".** Las legumbres secas pertenecientes a esta categoría son de calidad superior. Los granos presentan la forma, el aspecto, el desarrollo y la coloración característicos del tipo comercial. Deben estar exentos de defectos, a excepción de muy ligeras alteraciones superficiales, siempre que éstas no perjudiquen al aspecto general, a la calidad ni a su presentación en el envase.

■ **CATEGORÍA "I".** De buena calidad. Los granos presentan la forma, el aspecto, el desarrollo y la coloración característicos del tipo comercial. No obstante, pueden permitirse ligeros defectos, siempre que no perjudiquen al aspecto general, a la calidad ni a la conservación.

■ **CATEGORÍA "II".** Esta categoría comprende las legumbres secas de calidad comercial que no pueden clasificarse en las categorías superiores, pero que cumplen las características mínimas, admitiéndose defectos de forma, aspecto, desarrollo y coloración, siempre que conserven las características de su tipo comercial.

Por sus propiedades nutricionales, es aconsejable tomar entre 2 a 4 raciones de legumbres a la semana



Consejos de compra y conservación

- **Por lo general, las legumbres secas son alimentos poco perecederos debido a que presentan una baja proporción de agua.** De este modo, se mantienen en óptimas condiciones durante un año, aunque se recomienda consumirlas antes de 8 ó 9 meses ya que, a medida que va transcurriendo el tiempo, sus características organolépticas (aquellas que apreciamos mediante los sentidos) van disminuyendo y tardan más en cocinarse.
- **Se pueden conservar durante mucho tiempo siempre y cuando se mantengan en un lugar fresco, seco, protegido de la humedad, de la luz directa y de los insectos.** Por este motivo, conviene guardarlas en recipientes con cierre hermético. Se recomienda, además, introducir una cabeza de ajo en dicho recipiente para evitar el ataque de insectos.



- **En el caso de comprarlas envasadas, es preferible mantenerlas en su propio envase, respetando las condiciones señaladas en el mismo.** En caso de que se adquieran enlatadas, es importante observar la fecha de consumo preferente y la ausencia de golpes o abolladuras.
- **Si, por el contrario, se adquieren a granel, se deberán elegir los ejemplares que estén limpios y sanos, enteros y de tamaño y color uniformes** para que se cocinen al mismo tiempo.
- **Las legumbres secas, una vez cocidas, se pueden conservar en la nevera** dentro de un recipiente hermético varios días o se pueden congelar durante meses.
- **Las lentejas se pueden adquirir envasadas o a granel.** En ambos casos hay que comprobar que no estén partidas y que desprendan olor fresco, con un ligero toque a nueces.
- **Los garbanzos se venden cocidos, tostados, en remojo, envasados y secos.** Si han sido congelados, cuando vayan a ser consumidos hay que descongelarlos lentamente en la parte baja del frigorífico, a temperatura ambiente, en el microondas o al baño maría.
- **Las alubias o judías, independientemente de la variedad, han de presentar una piel lisa, tersa, brillante y sin arrugas.** Las alubias que se consumen han de ser del año, dentro de los doce meses inmediatos a su recolección. Si son más viejas pierden bastante calidad, ya que se dificulta su cocción y resultan más duras.

Las legumbres: un componente básico y muy nutritivo en la Dieta Mediterránea

<http://www.ladietamediterraneaonline.com/las-legumbres-un-componente-basico-y-muy-nutritivo-en-la-dieta-mediterranea/>

La cocción de las legumbres, es un ejemplo de los efectos benéficos que desarrolla el calor sobre las cualidades nutricionales de un alimento. Buena parte de las legumbres contiene un cierto número de sustancias de acción tóxica o de efectos antifisiológicos: se trata de inhibidores de los fermentos digestivos. Afortunadamente todas estas sustancias son termolábiles, pierden su actividad

específica después de la acción del calor. Esta mejor digestibilidad que se consigue con la acción del calor mejora así mismo la calidad nutricional de las proteínas.

Como se ha dicho en páginas anteriores, las leguminosas han sido uno de los primeros cultivos practicados por el hombre. Su historia se remonta al Neolítico, en el que el hombre pasó de la fase de la caza y la recolección espontánea de frutos, a la de producción de alimentos mediante su trabajo.

En el Viejo Mundo el cultivo de leguminosas ocupa un secundario pero importante lugar en el inicio de la agricultura, detrás de los cereales. Se han encontrado restos de guisantes y lentejas en Turquía que datan de 5.500 años a.C.



En el continente americano se han hallado restos datados en 4.000 años a.C., lo que demuestra que las leguminosas aparecen pronto en la evolución de la agricultura también en el Nuevo Mundo. Las alubias o judías que llegaron del Nuevo Mundo se asentaron pronto en la Dieta Mediterránea.

Así, podríamos decir, que las legumbres en su forma seca, han sido durante siglos un alimento básico en la región mediterránea y norte de África, México y América Central y del Sur, Oriente Medio y China.

¿Qué aportan nutricionalmente?

Nutricionalmente las legumbres destacan por su alto contenido en proteínas, que por ser de origen vegetal no se pueden considerar completas ya que son pobres en el aminoácido Metionina. Si las combinamos con alimentos ricos en este aminoácido -como son los cereales- conseguiremos una calidad proteica muy interesante, igualable a la de la carne.

Son muy pobres en lípidos o grasas (la soja, es más rica en grasas que las demás) y estos son de naturaleza poliinsaturada, con lo que contribuyen a regular los niveles de colesterol en sangre. Así, combinando legumbres con cereales (ej: lentejas con arroz) conseguiremos un aporte proteico completo, como el que nos proporcionarían los productos cárnicos, con la ventaja de que éstas no contienen las grasas saturadas ni el colesterol, propio de los alimentos de origen animal. También son fuente importante de calcio y hierro. Su contenido en niacina y tiamina es apropiado, siendo inferior el de riboflavina y B-carotenos.

Los hidratos de carbono que contienen las legumbres son complejos, de absorción lenta, por lo que la glucosa pasa a la sangre de for-

ma progresiva evitando así un sobreesfuerzo del páncreas en la secreción de insulina. Además, las legumbres son muy ricas en fibra que proporciona un poder saciante elevado, contribuye a que la absorción de los hidratos de carbono sea todavía más lenta y además mejora el tránsito intestinal, combatiendo eficazmente el estreñimiento. En algunas personas este elevado aporte de fibra puede ocasionar alguna molestia como flatulencias o aumento exagerado del peristaltismo. Para evitar estos problemas se pueden consumir en forma de puré, modificando así una parte importante de la fibra que contienen. Son también ricas en vitaminas y minerales. En ellas encontramos calcio, hierro, magnesio, cinc y potasio, vitaminas del grupo B, niacina y ácido fólico.

Vista su composición bromatológica, se deduce que las legumbres son uno de los alimentos más completos de cuantos existen, aparte de su contenido en almidón, tienen un porcentaje proteico similar al de las carnes (20% de promedio).

Por todas estas razones se considera que las legumbres son un alimento básico en una dieta sana y equilibrada.

Las legumbres, no tienen porqué engordar, ni se deben excluir en una dieta para controlar el peso, si se cocinan de manera ligera (estofadas con verduras, en ensalada, etc). Así se pueden preparar platos muy nutritivos, poco calóricos, económicos (otra gran ventaja que nos ofrecen las legumbres) y muy sabrosos. La falta de tiempo y las nuevas modas culinarias las habían relegado un poco al olvido pero, afortunadamente, se están recuperando poco a poco. Se recomienda un consumo de legumbres de una o dos veces a la semana.

Las legumbres, combinadas con cereales, constituyen una muy buena fuente proteica. Contienen una cantidad de lípidos muy baja y carecen de colesterol.

Son una buena fuente de energía, con hidratos de carbono de absorción lenta.

Las legumbres son alimentos con una elevada concentración de importantes nutrientes:

- Almidón: entre el 41 y el 50%
- Proteínas: entre el 19 y el 23%
- Grasas: entre el 1,5 y el 5%

Proporcionan unas 340 calorías por 100g (peso crudo) -excepto la soja, que proporciona unas 420.



La ración habitual son de 60 a 80g por persona (peso crudo). Al cocerlas, multiplican su peso dos veces y media. Es un alimento rico en micronutrientes, vitaminas y minerales.

Las legumbres en nuestra sociedad

Hasta finales de los años 50 se consumían legumbres casi a diario en los hogares españoles (unos 13 kilos por persona y año). Una saludable fuente de proteínas y carbohidratos, que permitía gran variedad de preparaciones y se ajustaba al presupuesto familiar. Desde entonces se ha reducido su consumo hasta aproximadamente 5 Kg por persona y año. Esta reducción se debe, en gran parte, a la falsa creencia de que las legumbres son alimentos que aportan muchas calorías.

En la actualidad se reivindica su consumo como alimentos saludables dentro del concepto de Dieta Mediterránea y se promueve su consumo en detrimento, principalmente, de carnes y grasas de origen animal.

Existen multitud de recetas, desde las más sofisticadas a las más simples y tradicionales, capaces de deleitar el paladar más exigente, que permiten introducir estos alimentos, de una manera sistemática sin caer en la monotonía.

Fuente: Asociación Española de Dietistas - Nutricionistas
<http://www.fundaciondelcorazon.com/images/stories/documentos/reportajes-cys/alimentos-legumbres-cys-10.pdf>

Las legumbres en la pirámide nutricional

(Fuente: Guía de la alimentación saludable de la SENC)

Las alubias, los guisantes, los garbanzos, las habas y las lentejas nos aportan hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales.

Son también una buena fuente de proteínas y, si mezclamos las legumbres con los cereales, se obtiene un aporte de proteínas de mayor calidad.

No sólo debemos consumirlas en invierno. Una buena opción para tomarlas en verano es incorporarlas a las ensaladas.

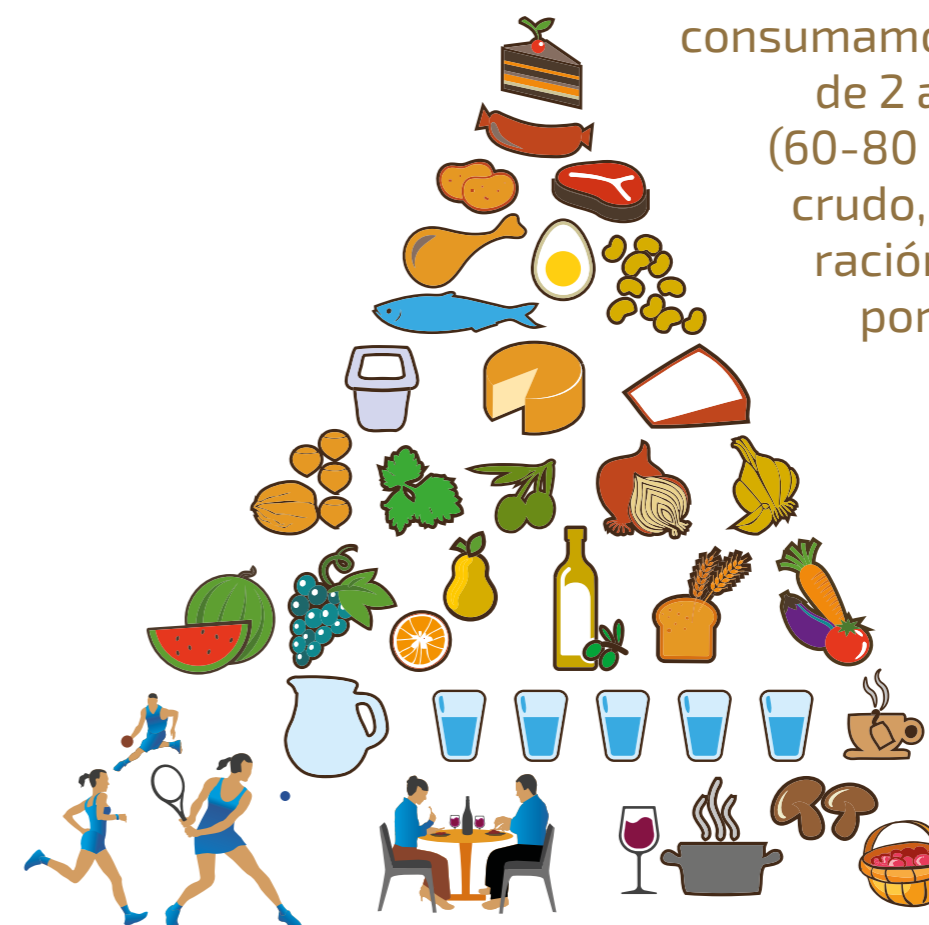
Se pueden tomar incluso en regímenes de adelgazamiento, ya que favorecen la sensación de saciedad.

Es aconsejable controlar la adición de grasas en su preparación.

El papel de las legumbres en la prevención del cáncer de colon y en la reducción de los niveles de colesterol es destacable.

Es recomendable que consumamos al menos de 2 a 4 raciones (60-80 g/ración en crudo, 150-200 g/ración en cocido) por semana de legumbres.

Es recomendable que consumamos al menos de 2 a 4 raciones (60-80 g/ración en crudo, 150-200 g/ración en cocido) por semana de legumbres



Política comunitaria de calidad

Evolución de la legislación española

España ha sido de los primeros países en Europa en la protección, mediante denominaciones de calidad, de muy diversos productos agroalimentarios, siendo el vino donde primero se desarrollaron éstas a través del concepto de denominación de origen.

La política de fomento de los productos de calidad vinculados a un origen geográfico tuvo su origen en España por la necesidad de defender nuestros vinos del uso fraudulento de sus nombres en los de otros orígenes, a través de la publicación del Estatuto del Vino (Decreto de 8 de septiembre de 1932, elevado a Ley el 26 de mayo de 1933). Es aquí donde aparece la primera definición de Denominación de Origen, reconociéndose 29 nombres geográficos como Denominaciones de Origen.

Pronto, el Estatuto del Vino se ve desbordado y resulta insuficiente ante la evolución de la técnica y de la economía de la producción agraria, así que con el objeto de completarlo y perfeccionarlo, se promulga la Ley 25/1970, de 2 de diciembre, de Estatuto de la Viña, del Vino y de los Alcoholes.

La siguiente modificación viene con la Ley 24/2003, de 10 de julio, de la Viña y del Vino. Después de 1970 tienen lugar en España dos acontecimientos muy relevantes: por un lado, la promulgación de la Constitución Española de 1978, que configura el Estado de las Autonomías, pasando las competencias en materia de agricultura a ser compartidas; y por otro, el ingreso de España en las Comunidades Euro-

peas (actualmente UE) en 1986, que supone la aceptación del acervo comunitario y el reconocimiento de la supremacía de sus normas sobre el ordenamiento jurídico interno.

La nueva Ley 24/2003, de 10 de junio, de la Viña y del Vino, añade a las categorías de "Denominación de Origen" y "Denominación de Origen Calificada", dos nuevas que denomina "Vinos de Calidad con Indicación Geográfica" y "Vinos de Pago". Así mismo, establece el principio básico de separación de la gestión y el control de las denominaciones. Pero esta nueva norma ya sólo se aplica a productos vitivinícolas puesto que, desde 1992 ya existe Reglamentación comunitaria para las figuras de calidad agrícolas y alimenticias, distintas del vino, que es de aplicación directa.

Así, desde la década de los 80, los Estatutos de Autonomía han establecido que las figuras de calidad ubicadas en el territorio de una sola Comunidad Autónoma son competencia de la misma, mientras que los tribunales han clarificado que las que se extienden por más de una Comunidad Autónoma están bajo la jurisdicción de la Administración General del Estado (es lo que se denomina DOP/IGP supraautonómicas).

Por ello, la mayoría de las Comunidades Autónomas han ido aprobando sus propias leyes de calidad diferenciada y el Estado ha hecho lo propio mediante la, actualmente en vigor, Ley 6/2015, de Denominaciones de Ori-

gen e Indicaciones Geográficas Protegidas de ámbito territorial supraautonómico. Si bien algunos preceptos de la misma son normativa básica.

Evolución de la legislación comunitaria

También en el marco de la Unión Europea, los vinos con denominación fueron los primeros en regularse, siempre en el marco de su Organización Común de Mercado (Reglamento (CEE) nº 816/70, de 28 de abril de 1970), se trataba de unas normas mínimas de producción y comercialización, no de un sistema de protección comunitaria porque había una gran diversidad de sistemas estatales de tutela de denominaciones, algunos muy implantados y con años de trayectoria. De forma que el reconocimiento y la protección de las denominaciones de vinos lo ejercía cada Estado. Para esto, la Comunidad creó un concepto nuevo, "vinos de calidad producidos en regiones determinadas" (vcprd), concepto "paraguas" que abarcaba las distintas figuras de calidad en vinos existentes en Europa.

Esto siguió así, con sucesivas OCM vitivinícolas y sus reglamentos de desarrollo, hasta la aprobada por el Reglamento (CE) nº 479/2008, de 29 de abril de 2008, que empezó a aplicarse, en estos aspectos, a partir de agosto de 2009, y que se integró en dicho año en la OCM única (Reglamento 1234/2007) y así continua en la actualidad (Reglamento (UE) 1308/2013). Efectivamen-

te, a partir de agosto de 2009, las figuras de calidad de los vinos se ajustan al modelo desarrollado por la Unión Europea para el resto de productos agroalimentarios, desde 1992.

El igual adaptación sucedería con los otros dos regímenes de calidad diferenciada que existen en Europa: el de bebidas espirituosas mediante el Reglamento (CE) 110/2008 y el de vinos aromatizados a través del Reglamento (UE) 251/2014.

Veamos, por tanto, como ha sido la evolución de la reglamentación comunitaria en los productos distintos de vinos y bebidas espirituosas.

La primera reglamentación comunitaria data del año 1992, en el marco de la reorientación de la Política Agraria Común, ya que convenía fomentar la diversificación de la producción agrícola para conseguir un mayor equilibrio en el mercado entre la oferta y la demanda.

La mayoría de las Comunidades Autónomas han ido aprobando sus propias leyes de calidad diferenciada y el Estado ha hecho lo propio mediante la, actualmente en vigor, Ley 6/2015



Por otra parte, se sabía que la promoción de los productos que presentaban determinadas características podía resultar muy beneficiosa para el mundo rural, especialmente para las zonas menos favorecidas y más apartadas, al asegurar la mejora de la renta de los agricultores y el establecimiento de la población rural en esas zonas; además, en los últimos años los consumidores tendían a otorgar mayor importancia a la calidad que a la cantidad de la alimentación y esto se traducía en una creciente demanda de productos agrícolas y alimenticios de un origen geográfico determinado.

Los regímenes de calidad de los productos agrícolas o alimenticios ya existían en algunos Estados Miembros y éstos habían resultado ser satisfactorios para los productores, que así obtenían mayores ingresos a cambio de un esfuerzo cualitativo real. También para los consumidores, que podían disponer de productos específicos con garantías sobre su método de fabricación y su origen.

Por último, teniendo en cuenta que las prácticas nacionales en la aplicación de las denominaciones de origen y de las indicaciones geográficas eran dispares entre los distintos Estados Miembros; era por tanto necesario

armonizar estos regímenes a nivel comunitario para garantizar unas condiciones de competencia leal entre los fabricantes de los productos que cuentan con este tipo de indicaciones y conferir mayor credibilidad a los productos a ojos del consumidor. De esta forma, se promulgaron el Reglamento (CEE) nº 2081/1992 del Consejo, de 14 de julio de 1992, relativo a la protección de las indicaciones geográficas y de las denominaciones de origen de los productos agrícolas y alimenticios, y el Reglamento (CEE) nº 2082/1992 del Consejo, de 14 de julio, relativo a la certificación de las características específicas de los productos agrícolas y alimenticios.

En 2006, con el Reglamento (CE) 510/2006 sobre la protección de las indicaciones geográficas y de las denominaciones de origen de los productos agrícolas y alimenticios, el sistema de protección se refuerza y se simplifica el procedimiento de registro para alinearse con el devenir de las negociaciones globales en el ámbito de los derechos de propiedad intelectual y establecer una reciprocidad internacional.

Posteriormente en 2008 la Comisión Europea adopta el "Libro Verde sobre la calidad de los productos agrícolas" que supone un ejercicio de

consulta y reflexión sobre la política de calidad. Los problemas y cuestiones que se plantean en el Libro Verde constituyen los aspectos fundamentales a los que se debería prestar atención a la hora de desarrollar un marco estratégico común para la política de información y de promoción de los productos agrícolas de la UE y los instrumentos relacionados con la misma.

La Comisión busca recabar el parecer de todas las organizaciones y ciudadanos interesados en la información y la promoción de los productos agrícolas en cuestiones como: los retos de la política de información y de promoción de los productos agrícolas, la valorización del mercado único agrícola a través de sus productos, el reforzamiento del vínculo entre los europeos y el mundo agrícola, el posicionamiento del mercado agrícola europeo frente a otros mercados, etc.

El libro conlleva también la revisión de algunas partes de la política existente y el desarrollo de nuevas propuestas, lo que se traduce en el nuevo Reglamento (UE) 1151/2012, actualmente en vigor.

En este contexto normativo, la calidad diferenciada comprende el conjunto de características peculiares y diferenciadoras de un alimento, consecuencia de las exigencias previstas en disposiciones de carácter voluntario, y relativas a origen, materias primas utilizadas, procedimientos de elaboración y características organolépticas finales.

Por tanto, la calidad diferenciada pretende incluir otros aspectos, además de los de la calidad comercial, que tienen que ver con las características organolépticas, el trato de la materia prima en los procesos de elaboración o transformación, etc.

Concepto de Denominación de Origen e Indicaciones Geográficas Protegidas

Dentro del marco normativo actual, en Europa los instrumentos admitidos para el fomento de la calidad diferenciada, son las Denominaciones de Origen Protegidas (DOP) y las Indicaciones Geográficas Protegidas (IGP) en productos agroalimentarios, vinos aromatizados y bebidas espirituosas y las Especialidades Tradicionales Garantizadas (ETG) en agroalimentarios.

Denominación de Origen Protegida (DOP)

Figura de calidad regulada mediante el Reglamento (UE) 1151/2012 sobre los regímenes de calidad de los productos agrícolas y alimenticios y mediante el Reglamento (UE) 1308/2013 por el que se crea la organización común de mercados de los productos agrarios, incluidos los vitivinícolas.

Dicha figura ampara aquellos productos cuya calidad o características se deben al medio geográfico con sus factores naturales y humanos y cuya producción, transformación y elaboración se realiza siempre en esa zona geográfica delimitada de la que toman el nombre, si bien en el nuevo Reglamento 1151/2012 sobre regímenes de calidad de los productos agrícolas no es necesario que el nombre de la DOP contenga un término geográfico.

Por tanto, un producto reconocido como DOP ha demostrado que tiene unas características específicas y diferenciadoras que sólo son posibles gracias al entorno natural y las habilidades de los productores de la zona

La calidad diferenciada pretende incluir otros aspectos, además de los de la calidad comercial, que tienen que ver con las características organolépticas, el trato de la materia prima en los procesos de elaboración o transformación, la salubridad, etc.

Flores de judías en un campo de siembra



de producción con la que está asociado. Estos productos poseen un vínculo con la zona geográfica delimitada para dicho producto, en todas las fases de producción, transformación y elaboración.

Indicación Geográfica Protegida. (IGP)

Figura de calidad regulada mediante el Reglamento (UE) 1151/2012, sobre los regímenes de calidad de los productos agrícolas y alimenticios, el Reglamento (UE) 1308/2013 por el que se crea la organización común de mercados de los productos agrarios, incluidos los vitivinícolas.

Esta figura ampara aquellos productos que poseen alguna cualidad determinada o reputación u otra característica que pueda atribuirse a un origen geográfico y cuya producción, transformación o elaboración se realice en la zona geográfica delimitada de la que también toma su nombre. Al igual que en el caso anterior, en el nuevo Reglamento 1151/2012 sobre regímenes de calidad de los productos agrícolas, no es necesario que el nombre de la IGP contenga un término geográfico.

Por tanto, la característica específica o reputación, lo asocian a una zona determinada en la cual tiene lugar al menos una etapa del proceso de producción.

En el Reglamento (CE) 110/2008 relativo a la definición, designación, presentación, etiquetado y protección de las indicaciones geográficas de bebidas espirituosas, así como en el Reglamento (UE) 251/2014 sobre definición, descripción, presentación, etiquetado y protección de las indicaciones geográficas de los productos vitivinícolas aromatizados se es-

tablece un marco comunitario relativo a las Indicaciones geográficas de cada uno de dichos sectores, asimilable al concepto de IGP.

Características de la actual política de calidad

El objeto de dicha política de calidad se ha centrado en tres aspectos fundamentales:

1. La protección y valorización de los productos agroalimentarios.
2. La protección en el abuso e imitación de nombres de productos.
3. Ayudar al consumidor entregándole correcta información relacionada con el carácter específico de los productos.

Las características básicas de estos regímenes de calidad diferenciada son:

Los dos logotipos comunitarios correspondientes a cada figura de calidad



• Son instrumentos de uso voluntario por parte del productor y/o elaborador cuya utilización, sin embargo, le obligan al cumplimiento de una serie de requisitos y exigencias, desde la producción de la materia prima hasta la comercialización del producto final, contemplados en un documento denominado Pliego de Condiciones.

- Las figuras vinculadas a un origen geográfico constituyen un derecho de propiedad intelectual.
- El régimen debe contar con un sistema de control oficial que le aporte garantías de cara al consumidor.
- Igualmente debe contar con un sistema de etiquetado específico, complementario al obligatorio general, que permite distinguir los productos en el mercado.

Cómo distinguir el producto en el mercado. Elementos específicos del etiquetado.

Los productos agroalimentarios amparados con DOP o IGP deberán etiquetarse obligatoriamente con el símbolo comunitario asociado a la correspondiente figura de calidad. Además, el nombre registrado deberá aparecer en el mismo campo visual.

Podrán figurar en el etiquetado las menciones "Denominación de Origen Protegida" o "Indicación Geográfica Protegida" o las correspondientes abreviaturas "DOP" o "IGP".

En el caso de los vinos los productos amparados con DOP o IGP deberán etiquetarse obligatoriamente con el nombre de la DOP o IGP en cuestión, acompañado de la mención "Denominación de Origen Protegida" o "Indicación Geográfica Protegida", expresiones

que en el caso de vino podrán sustituirse por los respectivos términos tradicionales al que tenga derecho el mismo (Vino de Calidad con Indicación Geográfica, Denominación de Origen –DO–, Denominación de Origen Calificada –DOCa–, Vino de Pago, Vino de Pago Calificado, Vino de la Tierra, Vino Dulce Natural, Vino Generoso y Vino Generoso de Licor). En este caso el uso de los símbolos comunitarios es facultativo.

Aparte de estos elementos obligatorios del etiquetado, los productos amparados por "Denominaciones de Origen Protegidas" o "Indicaciones Geográficas Protegidas" suelen contar con otros elementos específicos de etiquetado que avalan el producto, tales como logotipos específicos de cada DOP o IGP, contraetiquetas numeradas que constituyen el aval del producto por parte de la entidad de control que verifica el cumplimiento del pliego de condiciones.

En la parte específica dedicada a cada una de las legumbres con DOP o IGP se detallará para cada una de las legumbres este etiquetado específico.

Ejemplo del tipo de etiquetado para las legumbres



Mapa de las legumbres con DOP e IGP

1. **Faba Asturiana** (IGP)
2. **Alubia de la Bañeza-León** (IGP)
3. **Garbanzo de Fuentesauco** (IGP)
4. **Judía de El Barco de Ávila** (IGP)
5. **Lenteja de La Armuña** (IGP)
6. **Lenteja Pardina de la Tierra de Campos** (IGP)
7. **Faba de Lourenzá** (IGP)
8. **Mongeta del Ganxet** (DOP)
9. **Garbanzo de Escacena** (IGP)
10. **Fesolò de Santa Pau** (DOP)





Faba Asturiana (IGP)



**CONSEJO REGULADOR INDICACIÓN
GEOGRÁFICA PROTEGIDA
FABA ASTURIANA**

**Centro de Iniciativa Empresarial
Polígono de La Cardosa
33820 Grado, Principado de Asturias
Tel.: 985 751 800 / 616 472 533**

info@faba-asturiana.org
www.faba-asturiana.org

Descripción del producto

La Indicación Geográfica Protegida ampara aquellas judías secas, separadas de la vaina, de la especie *Phaseolus Vulgaris*, L., de la variedad tradicional "Granja Asturiana", sanas, enteras, limpias, destinadas al consumo humano.

Tallo: Porte indeterminado, entrenudos largos.

Vaina: Color verde, lisa y de perfil alargado.

Maduración: Tardía.

Grano: Oblongo, largo y aplanado, de fondo blanco, con una longitud mínima de 18 mm anchura máxima de 11,5 mm y grosor máximo de 8,5 mm.

Las judías secas amparadas deberán pertenecer a las categorías comerciales EXTRA y PRIMERA, según orden de 16 de noviembre de 1983, presentando las características mínimas de calidad de estas categorías comerciales tales como:

- Enteras.
- Sanas, exentas de moho, podredumbres e insectos.
- Contenido en humedad máximo del 15%.

Zona geográfica

La zona de producción, elaboración y envasado, sean terrenos y empresas ubicadas en el territorio de la Comunidad Autónoma del Principado de Asturias.

Vínculo con el medio

Los suelos agrícolas son tierras pardas, localizados sobre las vegas de terrazas fluviales, con buena permeabilidad y bajo contenido en carbonato cálcico.

La situación geográfica de esta zona dota a este territorio de unos inviernos templados y frescos, y de abundante pluviosidad, persistente a lo largo de todo el año, con un máximo invernal no muy acentuado, características que definen un macroclima oceánico".

El cultivo de las judías secas "Faba Asturiana" o "Fabes de Asturias", forma parte de los cultivos que tradicionalmente se han producido en Asturias. Referencia a este cultivo se encuentra en el estudio de "La Sociedad Económica de Gijón" publicado en el Siglo XIX, en donde se menciona desde distintos aspectos a los cultivos más característicos de esta región como las "fabes", maíz, etc, que constituían los principales recursos de las zonas rurales. Se resalta también que en las caseñas o explotaciones familiares obtenían los medios económicos con la venta de los productos de mejor calidad, como eran la leche, la carne y las "fabes".

Son muchos los nombres que se dan a este producto estrella de nuestra gastronomía, y algunos de ellos erróneos. En castellano, el vocablo "haba" se aplica a la semilla de *Vicia Faba* L., a la que en Asturias se denomina faba de mayo, y que por tanto nada tiene que ver con las judías secas o alubias. Estas, corresponden al grano de la planta denominada *Phaseolus Vulgaris* L., y que en Asturias llamamos faba, o en plural fabas o fabes.

No todas las clases de alubias son aptas para la preparación de la fabada. Para la elaboración de este plato es perceptiva la utilización de la variedad llamada "de la granja" o "del cura", pues ambos calificativos se aplican al mismo tipo de alubia o de faba.

La Faba Asturiana, uno de los productos más emblemáticos, exclusivos, enorgullecidos y con futuro indiscutible es la protagonista del plato magistral de la gastronomía asturiana, la Fabada. Sin embar-

El cultivo de las judías secas "Faba Asturiana" o "Fabes de Asturias", forma parte de los cultivos que tradicionalmente se han producido en Asturias



go, como ya apuntaba la Condesa de Pardo Bazán, para la exitosa preparación de cualquiera de los platos que reciben este nombre o sus variantes no es suficiente con el usos de alubias blancas o judías secas; se hace necesaria la utilización de productos de la región, y principalmente de la auténtica Faba Asturiana, también denominada "del cura" o "de manteca". Se trata de alubias blancas, de tamaño relativamente grande y de forma arriñonada, muy suaves de piel y mantecosas al paladar cuando están bien cocidas; al remojo previo, aumentan considerablemente su volumen. Para diferenciar esta del resto de las judías secas foráneas, existe una Indicación Geográfica Protegida que certifica las judías grano tipo Granja, cosechadas y envasadas o elaboradas dentro de los límites geográficos del Principado de Asturias, y controladas por el Consejo Regulador, convirtiéndolas en Faba Asturiana.



De arriba a abajo, flores y formación de la vaina de la faba vainas madurando

Cómo distinguir el producto en el mercado. Elementos específicos del etiquetado.

Faba Asturiana EN GRANO:

- **Invasada al vacío:**
Consumidor directo: 0,25; 0,35; 0,40 0,50 0,70 0,75 y 1 kg
- **Invasada en saquitos:**
Consumidor directo: 0,5 y 1 kg
- **Hostelería: 5 y 10 kg**
Faba Asturiana CON EMBUTIDO:
- **Invasada con embutido al vacío:**
Consumidor directo: 0,20; 0,30; 0,35; 0,40; 0,60; y 0,70 kg con la cantidad de embutido necesario para elaborar la correspondiente fabada.

Los productos deberán ir acompañados de unas contraetiquetas que incluirán el logotipo de la indicación geográfica y estarán identificadas con un código alfanumérico.

El modelo de contraetiqueta es el que se muestra debajo.



La Faba Asturiana, uno de los productos más emblemáticos, exclusivos, enorgullecedores y con futuro indiscutible es la protagonista del plato magistral de la gastronomía asturiana, la Fabada.



Fabada Asturiana



Ingredientes

500 g de fabes (poniéndolas a remojo la noche anterior), 2 chorizos asturianos, 2 morcillas asturianas, 250 g de panceta y lacón salado (poniendo a remojo la noche anterior), 150 g de aceite de oliva, 5 g de pimentón dulce, ½ sobre de azafrán en hebra, sal (al gusto) tras finalizar la cocción



Preparación

Escurremos las fabes, las ponemos en una olla amplia, añadimos aceite de oliva (guardando una parte) agregar la panceta, lacón, chorizo y morcilla. Poner a fuego fuerte.

Cuando lleve media hora de cocción, añadimos el azafrán y hacemos un sofrito con el aceite restante y el pimentón. (Agregar sin que se queme el pimentón).

Cuando la faba esté cocida, poner a fuego lento. Controlar que las fabes no estén ni muy caldosas ni secas. Añadimos agua fría si es necesario, pero nunca en exceso.

Si queremos moverlas por vaivén, no introduciremos ningún elemento externo (cucharas, palas, etc.), ya que podríamos partir las fabes.

Comprobamos la textura y añadimos sal al gusto.

Apagamos el fuego y sacamos el compango (que se servirá aparte).

Debemos dejar reposar la fabada después de la cocción, ya que se incrementa su sabor.



Las fabas son una legumbre muy versátil. Para una buena fabada, es esencial poner las fabas a remojo el día anterior y, en la olla, colocar primero el compango y después la legumbre. Cuando todo empiece a hervir se despuma y después se baja el fuego al mínimo durante aproximadamente dos horas moviendo la olla muy suavemente cada poco y sin meter la cuchara ya que romperíamos las fabas.



Vanesa Caso

Vanesa Caso del restaurante El Nèru, premiado como mejor restaurante de fabada fuera de Asturias en 2015

Hummus de fabes

Ingredientes

400 g de fabes (se ponen a remojo la noche anterior), el zumo de medio limón, media cucharita de comino molido, 1 diente de ajo, 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, 1 sobre de azafrán molido, sal (al gusto), una pizca de pimentón picante, medio vasito de agua (guardar de la cocción de las fabes)



Preparación

Se ponen a cocer las fabes, a fuego lento y durante 2 horas aproximadamente, con un chorrito de aceite de oliva virgen extra.

Cuando estén cocidas, se escurren bien y guardamos un vasito del agua de la cocción.

Las ponemos en el vaso de la batidora y vamos añadiendo el resto de ingredientes hasta que tengamos una mezcla cremosa pero con cuerpo.

Presentación (opcional):

- Semillas de sésamo
- Aceite de oliva virgen extra capsulado
- Láminas crujientes tostado con semillas



Faba asturiana con almejas y pixín (rape)

Ingredientes para 4 personas

1/2 kg de Faba Asturiana, 600 g de almejas, 1 kg de cola de pixín limpio, 1 cebolla, 4 dientes de ajo, 1 hoja de laurel, 1 vaso de caldo de pescado, medio vaso de vino blanco, perejil picado, 1 cucharada de harina, pimienta blanca, aceite.

Preparación

Poner las fabas a remojo en agua fría la noche anterior.

Una vez remojadas, cocerlas en agua hasta que rompan a hervir, se espuman y se les añade la cebolla finamente picada, la hoja de laurel y un chorrito de aceite. Se dejan cocer lentamente durante 3 horas.

En una sartén se pone un poco de aceite para dorar el ajo picado muy fino. Una vez dorado, se añade perejil, harina, el vino blanco, el caldo de pescado, el pixín troceado y las almejas. Cuando éstas se abran se incorpora todo a las fabas, salpimentar y dejar cocer todo junto unos 10 minutos más.



Faba asturiana con pulpo

Ingredientes para 4 personas

1/2 kg de Faba Asturiana, 1 kg de pulpo, 4 cebollas, 1 ajo puerro, 1 tomate, 1 zanahoria, 1 pimiento rojo, 1 pimiento verde, sal, pimentón, aceite.

Preparación

Cocer el pulpo sin sal durante 15 minutos en abundante agua. Escurrir y reservar el agua.

Poner las fabas a remojo en agua fría la noche anterior.

Al día siguiente escurrirlas y pasarlas a una cacerola. Añadir una cebolla, el ajo puerro, la zanahoria, el pimentón y unas gotas de aceite. Cubrir con el agua de cocción del pulpo y acercarlas al fuego. Cuando rompan a hervir, bajar el fuego y dejar cocer lentamente procurando que estén siempre cubiertas de agua.

Al mismo tiempo, poner a guisar el pulpo con la cebolla restante y el pimiento en juliana. Rehogar. Cuando esté bien pasado, añadir vino blanco y cocer. Por último, mezclar las fabas escurridas, sin las hortalizas de condimentación, con el pulpo.





Alubias de la Bañeza-León (DOP)



CONSEJO REGULADOR IGP
ALUBIA DE LA BAÑEZA-LEÓN

Avda Portugal S/N
Tel.: 987641686

direccion@alubiadelabanezaleon.es
www.alubiadelabanezaleon.es,

Descripción del producto

El producto amparado lo constituyen las semillas secas y separadas de la vaina de alubias (*Phaseolus vulgaris* L. subespecie *Papilionaceae*, leguminosa de grano para consumo humano) de las variedades locales Canela, Plancheta, Riñón Menudo y Pinta.

La Alubia de La Bañeza-León posee una características particulares debido a las propiedades que le confiere el terreno que la delimita, el excelente agua de nuestra provincia, el clima al que está sometida y como no, la gran tradición en las prácticas del cultivo de la alubia que tan bien han sabido mantener durante cientos de años nuestros agricultores.

Estas cualidades, que la diferencian perfectamente de otras alubias traídas de otros países o incluso nacionales, se pueden resumir; fisicoquímicamente: en una elevada capacidad de hidratación, lo que reduce notablemente los tiempos de cocción manteniendo con ello mejor sus cualidades, también un porcentaje de piel menor. En el Análisis Sensorial destaca la elevada mantecosisidad del producto que junto con el resto de parámetros le confieren una calidad global muy alta.

Por variedades:

- **Riñón (blanca):** suavidad y elegancia.
- **Pinta de León (Pinta):** Intenso sabor a León, acompañada de sus mejores productos tradicionales.
- **Canela (color crema):** fina textura de una alubia extraordinaria.

- **Plancheta (Blanca):** Versátil y adaptable a cualquier plato.

Zona geográfica

La zona de producción agrícola, de 5 456 kilómetros cuadrados, se encuadra en 98 municipios de la provincia de León pertenecientes a las comarcas agrarias de Astorga, El Páramo, Esla-Campos, La Bañeza, La Cabrera y Tierras de León, así como en 20 municipios de la comarca de Benavente-Los Valles, en la provincia de Zamora

Vínculo con el territorio

La alubia de la Bañeza –León goza de una gran reputación bien demostrada en diversas publicaciones y certámenes gastronómicos.

Por otra parte, los suelos proporcionan a las alubias una elevada absorción de agua, bajos niveles de cenizas y mejores cualidades organolépticas tras la cocción, fundamentalmente una piel más lisa y albumen más harinoso y poco granuloso. El material vegetal está sometido a una continua selección por parte del medio agroclimático donde se cultiva y por parte del agricultor que selecciona todos los años los mejores ejemplares para la siembra de la siguiente cosecha.

Por último, los agricultores, a través de la experiencia acumulada durante varias generaciones, son capaces de identificar las parcelas más aptas para el cultivo de la alubia y saben orientar sus prácticas de cultivo hacia la obtención de alubias de máxima calidad.

Las alubias de la Bañeza tiene la calidad de que sus tiempos de cocción son menores a otras variedades, manteniendo con ello mejor sus cualidades, también un porcentaje de piel menor.



Cómo distinguir el producto en el mercado. Elementos específicos del etiquetado.

Las etiquetas comerciales o rotulaciones propias de cada industria envasadora o elaboradora deberán ser comunicados a Consejo Regulador. En ellas figurará obligatoriamente la mención: Indicación Geográfica Protegida «Alubia de La Bañeza-León» acompañada del logotipo del Consejo Regulador. La contraetiqueta, identificada con una clave alfanumérica, será expedida por el Consejo Regulador, cuyo modelo se muestra debajo. ES C 186/32 Diario Oficial de la Unión Europea 8.8.2009.

Los productos en cuya elaboración se utilice como materia prima la Alubia de La Bañeza-León, incluso tras haber experimentado un proceso de elaboración y transformación, podrán despacharse al consumo en envases que hagan referencia a dicha denominación como «Elaborado con Indicación Geográfica Protegida Alubia de La Bañeza-León»,

Las alubias secas deberán pertenecer a la categoría comercial "Extra" reflejada en la Orden de 16 de noviembre de 1983 por la que se aprueba la norma de calidad para determinadas legumbres secas y legumbres mondadadas, envasadas, destinadas al consumo

Las etiquetas comerciales o rotulaciones propias de cada industria envasadora o elaboradora deberán ser comunicadas al Consejo Regulador



interior (BOE nº 275, de 17/11/1983), o norma vigente que la sustituya, y se comercializarán en el periodo de tiempo comprendido entre la recolección y el mes de abril del segundo año transcurrido a partir de dicha fecha, conservándose en condiciones ambientales normales, sin precisar sistemas de conservación forzados. Para el consumidor doméstico los envases serán de polietileno, saco de tela o bolsa de papel en capacidades desde 0,5 hasta 5 kilogramos. Para colectivos de consumidores como comedores escolares, residencias, cuarteles, etc, se podrán emplear envases de 10 y 25 kilogramos.



Trampantojo de Calamar y Alubias de La Bañeza



Ingredientes

100g de Alubias de La Bañeza,
1 calamar, ¼ de Piña natural, 1
cucharada de Pasta de curri verde, 1
bote de Leche de coco, 2 hojas hojas
de lima Kaffir, 1 vaina de Citronela,
Cilantro, Jengibre, 1 Cebolleta, 1
diente Ajo, 30g Goma elaxtic, Brotes
tiernos, Jengibre, 1 Cebolleta, 1 diente
Ajo, 30g Goma elaxtic, Brotes tiernos

Preparación

Poner en remojo las alubias la noche anterior. Cocer las alubias cubriéndolas de agua, junto a las hojas de lima kaffir y la citronela a fuego suave, espumando de vez en cuando durante 30-40 m.

Retirar las hojas de lima, la vaina de citronela y reservar la mitad de alubias. Con las restantes, un poco de caldo y un poco de leche de coco, haremos una crema muy fina de alubias unos 500 cl. Añadir los 30g de goma elaxtic, llevar a 80° sin parar de remover con una varilla. Extender en una bandeja plana y con un grosor de 1mm. Enfriar y cortar triángulos, del tamaño de un calamar grande.

Saltear el ajo, la cebolla cortada muy fina, el jengibre rayado y el calamar cortado en dados pequeños, a fuego fuerte. Añadir la piña cortada en cuadrados no más grandes que una alubia, una cucharada de postre de curry verde y las alubias que habíamos reservado, todos los ingredientes por este orden. Rociar con un chorro de leche de coco, reducir y rectificar de sal. Picar cilantro Reducir la leche de coco restante y meter en un biberón

Acabado y presentación

Rellenar la mitad de los triángulos con nuestra farsa de calamar y alubias y enrollar haciendo que parezcan un calamar. Coronar el calamar con unos brotes y espolvorear con el cilantro picado, terminar haciendo unas patitas con la reducción de la leche de coco.



Si no dispones de mucho tiempo para poner a remojo las judías blancas, ponlas en una olla y añade agua fría hasta que las cubrirlas. Ponlas al fuego medio, con un poco de sal, a fuego medio. Cuando hierban unos diez ó quince minutos, volvía a colocar agua fría, para cortar el hervor. Dejamos reposar dentro del agua y veremos que la legumbre dobla volumen, escurrimos y ya las tenemos listas para hacer nuestro puchero.

Peña

Javi Peña Define su propia cocina como «canalla» en una apuesta rompedora en la que mezcla la tradición, y la fusión con la cultura gastronómica de diferentes países.



Ravioli de panceta y alubia de La Bañeza en caldo de pulpo

Ingredientes

200 g Alubias de la Bañeza, 2 cebolla morada, 1 cabeza de ajo morado, 1 remolacha morada, tocino Ibérico, cabeza de Pulpo, piparras encurtidas, aceite de oliva virgen extra

Elaboración

Poner en remojo la noche anterior las alubias. Asar la remolacha a 150° durante 45m, pelar y reservar. Fondear la cebolla morada y el ajo a fuego suave, hasta que adquiriera un color dorado, añadir la cabeza de pulpo, cubrir de agua y cocer durante 30m, añadir la remolacha y cocer 5m más. Colar por estameña. Cocer las alubias de La Bañeza con la mitad del caldo resultante de la elaboración anterior, espumando de vez en cuando, durante 30-40m. Colar y junto con un poco de caldo y aceite de oliva hacer una crema espesa. Rectificar de sal. Cortar el tocino previamente congelado con la cortafiambres en cuadrados de unos 5x5cm.

Acabado y presentación

Rellenar las sábanas de tocino con la crema de alubias y hacer los raviolis. Colocar tres raviolis en el plato, encima unos aros de piparra y unas flores de ajo. Servir con el caldo de pulpo muy caliente.

Alubias de riñon con refrito

Alubias de riñón
Ajos
Puerros
Zanahoria
Aceite de oliva virgen extra
Sal
Pimentón

Preparación

Remojamos las alubias en agua fría 6 horas antes, una vez escurridas del agua las ponemos a cocer con agua fría, ajo, puerro, zanahoria y un poco de aceite, cuando empiecen a hervir las espumamos y las bajamos el fuego cociéndolas muy lentamente, añadiendo si fuera necesario agua fría. Al final de la cocción se le añade la sal.

Aparte calentamos aceite y le añadimos ajos filetados, dejamos que doren y le añadimos una cucharada de pimentón, un chorro de vinagre y rápidamente añadimos el refrito a las alubias, dejamos hervir y corregimos de sal.



Garbanzos de fiesta

Alubias blancas de riñon
Ajos
Puerros
Zanahoria
Aceite
Sal
Pimentón
Lomo de bacalao desalado
Carabineros

Preparación

Las alubias las estofamos con la verdura y le añadimos el refrito, poniéndolas a punto de sal. El lomo de bacalao lo racionamos y lo plancheamos por el lado de la piel dejando esta bien crujiente, terminándolo de hacer en el horno unos 4 min.

Pelamos el carabinero dejando la cabeza y la cola limpiando la tripa lo braseamos en la plancha por todos los lados procurando que quede jugoso. Colocamos en un plato hondo las alubias, encima el bacalao y el carabinero.



http://www.dipuleon.es/frontdipuleon/productType.do;jsessionid=294F1300E5DC13E3029F62A3E67E-88F9?action=viewCateg_ory&id=10605&publicationID=1764786&i=0&p=1



INDICACIÓN GEOGRÁFICA PROTEGIDA GARBANZO DE FUENTESAUICO

CENTRO DE LA LEGUMBRE
Plaza Catalina Armenteros s/n
37428 Pajares de la Laguna, Salamanca
Tel.: 923228345

www.legumbresdecalidad.com

gf@legumbresdecalidad.com

info@legumbresdecalidad.com

Facebook: Legumbres DE Calidad y
Asociación Legumbres De Calidad

Twitter: LEGUMBRES DE CALIDAD LEGUMBRECALIDAD

Descripción del producto

El producto amparado por la Indicación Geográfica Protegida (IGP) "Garbanzo de Fuentesauco" son las semillas de la especie *Cicer arietinum* L., variedad macrocarpum, ecotipo "Fuentesauco" destinadas a consumo humano. Se comercializan envasadas como legumbre seca.

Los garbanzos, para ser protegidos por la Indicación Geográfica, deberán reunir las siguientes características: Rugosidad de la piel intermedia, sin manchas superficiales, pico curvo y pronunciado. Tras una adecuada cocción y hasta el punto óptimo de consumo presentarán albumen mantecoso, poco granuloso, la piel será blanda y al menos el 85% de los garbanzos deberá mantener integridad de grano y la piel adherida. El sabor será siempre agradable. El color será el resultante de una mezcla entre amarillo, blanco y marrón que da lugar a tonos crema o apagados.

Zona geográfica

Los garbanzos se producirán exclusivamente en los siguientes términos municipales de la provincia de Zamora: Argujillo, La Bóveda de Toro, Cañizal, Castrillo de la Guareña, El Cubo de Tierra del Vino, Cuelgamures, Fuentelapeña, Fuentesauco, Fuentespreadas, Gema, Guarrate, El Maderal, El Pego, El Piñero, San Miguel de la Ribera, Santa Clara de Avedillo, Sanzoles, Vadillo de la Guareña, Vallesa, Villabuena del Puente, Villaescusa y Villamor de los Escuderos.

Vínculo con el medio

Las características del garbanzo de Fuentesauco están vinculadas a las características climáticas (inviernos son largos y fríos, con

heladas frecuentes lo que facilita un control natural de las plagas y enfermedades que afectan a los garbanzos) y edafológicas de la zona de producción (suelos profundos y con buen drenaje), así como al ecotipo que se cultiva (esta semilla es patrimonio genético de primer orden pues posee genes de resistencia a las principales plagas y enfermedades de la zona).

Las primeras referencias escritas del cultivo datan del Siglo XVI. En 1569 se promulgaron en las ordenanzas municipales la imposibilidad de introducir garbanzos de cualquier otro lugar que no sea Fuentesauco. "Porque el caudal e trato de esta villa son los garbanzos, mandamos que ninguno de la villa ni de fuera pueda meter garbanzos de esta villa él ni otro por él, so pena que si los metiere que los haya perdido excepto si hubiere necesidad de ellos para sembrar e que sea con licencia del Concejo".

Esta medida proteccionista es ratificada por el Rey Felipe II el 22 de Noviembre de 1571 y por supuesto en la época esto se podría traducir como una Denominación de Origen.

El ilustre escritor Francisco de Quevedo y Villegas, en una carta dirigida a D. Sancho Sandoval el 16 de Enero de 1639 decía: "El Conde de la Fuente del Saúco me acaba de enviar de presente garbanzos de su lugar, por saber que son mi mejor golosina. Remito a v.m. este celemín de ellos. Son cosa famosa en todo el mundo, por lo que crecen cocidos y su ternura y no cogerse de su condición en otra parte. Yo a otras tantas perlas de su tamaño no las trocaré si me aconsejo con el estómago..."

De la misma manera, otros ilustres autores han ensalzado la calidad que atesora el Garbanzo de Fuentesauco, tales como Madoz en su diccionario estadístico, el catastro del Marqués de la Ensenada, Benito Pérez Galdos en

La zona geográfica de producción agrícola abarca a grandes rasgos la comarca de la Guareña, que se encuentra situado en el extremo sureste de la provincia de Zamora



sus "Episodios Nacionales", Camilo José Cela en su libro "Judíos, Moros y Cristianos", etc.

Pero todo el prestigio acumulado por esta Legumbre a lo largo de su historia, no sirvió para evitar que a finales de los años 80 y principios de los años 90, casi llegara a desaparecer este cultivo de la comarca de la Guareña y Tierra del Vino.

Cómo distinguir el producto en el mercado. Elementos específicos del etiquetado.

Las inscripciones rotulaciones o etiquetas de los envases harán referencia obligatoriamente a la mención "Indicación Geográfica Protegida Garbanzo de Fuentesauco". Éstas deberán ir acompañadas por la contraetiqueta identificativa emitida por el Consejo Regulador.

La contraetiqueta, cuyo modelo se contempla en la página siguiente, contiene una clave alfanumérica que permite asegurar la trazabilidad y debe ser colocada en el envase de manera visible y que no se pueda volver a reutilizar.

El Garbanzo de Fuentesauco, sólo se vende envasado y con la contraetiqueta correspondiente. Los envases podrán ser de 0,5, 1, 2 y 5 kg siendo lo más habitual los envases de 1 kg.

El envase es un envase común en el que el 50% de la cara principal está dedicado al logotipo "Garbanzo de Fuentesauco" mientras que en el otro 50% figura la marca de la firma comercial.

Los productos en cuya elaboración se utiliza como materia prima el Garbanzo de Fuentesauco IGP, incluso tras haber experimentado



un proceso de elaboración y transformación, podrán despacharse al consumo en envases que haga referencia a dicha denominación.

El Garbanzo de Fuentesauco, sólo se vende envasado y con la contraetiqueta correspondiente. Los envases podrán ser de 0,5, 1, 2 y 5 kg siendo lo más habitual los envases de 1 kg.

La característica más importante con la que cuenta el Garbanzo de Fuentesauco es el sabor

Además se puede encontrar elaborado, cocido sólo o cocinado en diferentes recetas y diferentes tamaños del envase.

La característica más importante con la que cuenta el Garbanzo de Fuentesauco es el sabor. Desde este punto de vista, la alta calidad organoléptica con la que cuenta permite preparar esta legumbre en una infinidad de platos, ya sean fríos o calientes, combinándolos con todo tipo de productos cárnicos, del mar, vegetales, etc. y en función de éstos, elegir el tipo de vino que acepta desde los blancos hasta los tintos.



Bombón de garbanzos

Ingredientes

Garbanzos 450 g, azúcar grano 450 g, mantequilla 50 g, cobertura de leche 200 g, Cobertura negra c.s, colorantes c.s.

Preparación

Cocer los garbanzos con agua y sal. Escurrir.

Secar en el horno unos 40 minutos a 50 °C

Caramelizar azúcar y garbanzos. Añadir al final la mantequilla y reservar.

Hacer un praliné (pasándolo por una Thermomix o similar) y mezclar con la cobertura previamente derretida.

Encamisar moldes de bombón al gusto de cada uno con cobertura atemperada.

Rellenar con la gianduja (mezcla de praliné y cobertura leche).

Dejar que seque un poco y sellar con cobertura atemperada. Una vez secos sacar del molde.

Consumo a unos 18 °C.



Con la olla a presión, los garbanzos, o el cocido, se hacen más rápido, pero el caldo queda más líquido que cuando se hacen con una olla normal. Si no disponemos de tiempo suficiente, para que el caldo espese, podemos esperar diez minutos más después de abrir la olla.



Justo Almendrote
maestro pastelero

Justo Almendrote es jefe de obrador, maestro pastelero y embajador Gastronómico de la CAM. Guinness world récord, maestro pastelero y propietario de la pastelería Justo Almendrote.

FACYRE
FEDERACION DE COCINEROS Y REPOSTEROS DE ESPAÑA

Tableta energética

Ingredientes

Cobertura blanca c.s. Garbanzo tostado y caramelizado c.s Naranja confitada c.s. Nuez c.s, Sésamo con wasabi c.s.

Preparación

Atemperar el chocolate blanco y poner en un molde.

Picar todos los ingredientes y antes de que seque el chocolate esparcir por encima.

Dejar secar y desmoldear.



Calamar relleno de garbanzos, trufa, yema y tinta de calamar

Ingredientes

Garbanzos de Fuentesauco, trufa hermosa, calamar de un 1 Kg, yemas de huevo, hierbas, tintas de calamar, aceite de oliva

Preparación

Cocer los garbanzos de forma tradicional y triturar todo en conjunto hasta conseguir una crema homogénea. Cortar el calamar en tiras de 3 dedos, freír a fuego fuerte poco tiempo. Rellenar el calamar con el garbanzo, cortar la trufa en rodajas y poner encima de este. Emulsionar las yemas de huevo al baño María, con unas gotas de aceite y un pellizco de pimentón. Hacer una crema con las tintas de calamar y aceite de oliva.

Plato elaborado por Restaurante "El Rincón de Antonio".



Crema dura de garbanzos con bacalao y pequeña ensalada de temporada con nabo caramelizado

Ingredientes

Garbanzos de Fuentesauco, bacalao, ajos, aceite de oliva, nabo, azúcar, pimentón, Ollo Roso, rúccola selvática, roble, escarola

Preparación

Cocer los garbanzos de forma tradicional durante 4 horas, y escurrir.

Saltear el bacalao, freír los dos ajos y emulsionar bacalao, garbanzos y ajo en el aceite de oliva en la Thermomix.

Cocer el nabo partido en rodajas y caramelizar con el azúcar.

Hacer la ensalada, aliñar de forma tradicional y poner en el fondo del plato. Por encima la crema de garbanzos, al lado de esta, dos garbanzos cocidos fritos y el trozo de bacalao. Espolvorear con pimentón.

Plato elaborado por Restaurante "El Rincón de Antonio".





INDICACIÓN GEOGRÁFICA PROTEGIDA EL BARCO DE ÁVILA

C/ Mayor 33
05600 El Barco de Ávila, Ávila
Centro de la legumbre
Plaza Catalina Armenteros s/n
37428 Pajares de la Laguna, Salamanca
Tel.: 923228345

www.legumbresdecalidad.com
jb@legumbresdecalidad.com
info@legumbresdecalidad.com

Facebook: Legumbres DE Calidad
y Asociación Legumbres De Calidad
Twitter: LEGUMBRES DE CALIDAD @LEGUMBRECALIDAD

Descripción del producto

Se trata de judías secas, separadas de la vaina procedentes de las plantas de la familia de las leguminosas, especies "phaseolus vulgaris", de las variedades "Blanca Riñón", "Blanca Redonda", "Morada Larga", "Morada Redonda", "Arrocina", "Planchada" y "Judión de Barco", enteras y destinadas a consumo humano.

Las características morfológicas varían en función de la variedad de la siguiente manera:

- **Blanca Redonda:** color blanco, forma elíptica y llena y tamaño medio
- **Blanca Riñón:** color blanco, forma oblonga, recta y medio llena y tamaño medio
- **Morada larga:** color púrpura oscuro, arriñonada larga y aplanada
- **Morada redonda:** color púrpura oscuro, forma esférica y semillena y tamaño mediano
- **Judión de Barco:** color blanco, forma oblonga y largo y tamaño grande.
- **Planchada:** color blanco, arriñonada, corta y aplanada, tamaño mediano
- **Arrocina:** color blanco forma esférica y tamaño pequeño.

La calidad de las judías de El Barco de Ávila, está totalmente ligada a sus atributos organolépticos, finura de la piel, alta mantecosisidad, ausencia de harinosidad, integridad del grano y el sabor exclusivo que proporcionan las variedades autóctonas.

Zona geográfica

La zona de producción se encuentra situada al sureste de la provincia de Ávila.

Limita al norte con la comarca agraria de Ávila, al este con las comarcas de Gredos y Valle del Tiétar de esta misma provincia, al sur con las provincias de Toledo y Cáceres y al Oeste con las provincias de Cáceres y Salamanca.

Coincide esta zona de producción con la comarca agrícola denominada Barco de Ávila-Piedrahita, extendiéndose además al pueblo de "El Tejado" de la provincia de Salamanca, limítrofe a esta comarca y en las mismas características agroclimáticas.

El clima en la zona es continental muy acusado con inviernos fríos y suavizado en la zona por la protección de la montaña, favoreciendo el cultivo de legumbres en las laderas soleadas en el fondo de los valles.

Vínculo con el medio

El cultivo en esta zona ha sido tradicional, sus conocimientos y divulgación se debe a los propios agricultores que se desplazaban por los alrede-

dores y a grandes distancias a vender su producto a la vez que fueron la primera fuente de divulgación del nombre "barco de Ávila" ligado a las judías secas, caracterizadas por estos primeros comerciantes como suaves y de fácil cocción.

Las aguas empleadas en el riego de las plantas, son aguas superficiales, exentas de cal. La ausencia de cal origina en las judías secas una epidermis más fina y un bajo contenido en oxalato cálcico en las paredes de las células cúbicas situadas bajo dicha epidermis. Estas características de la epidermis influyen en el tiempo de cocción, disminuyendo éste de forma considerable.

Cómo distinguir el producto en el mercado. Elementos específicos del etiquetado.

Las etiquetas comerciales de cada firma comercial inscrita deben ser comunicadas al Consejo Regulador. En ellas figurará obligatoriamente la mención IGP Judías de El Barco de Ávila.



Cualquier tipo de envase en el que se expidan, las judías protegidas para consumo irá provisto de precinto de garantía, etiquetas o contraetiquetas numeradas y expedidas por el Consejo Regulador.

El envase es un envase común en el que el 50% de la cara principal está dedicado al logotipo de "judías de El Barco de Ávila" mientras que el otro 50% figurará la marca de la firma comercial.

La contraetiqueta numerada y expedida por el Consejo Regulador irá cosida o pegada al envase o etiqueta, y en ella figurará la mención "judías de EL barco de Ávila Indicación Geográfica Protegida" así como la variedad envasada y el logotipo comunitario y el número de expedición.

Las Judías de El Barco de Ávila sólo se comercializan envasadas y con la contraetiqueta correspondiente. Los envases podrán ser de 0,5, 1, 2 y 5 Kg, siendo lo más habitual el de 1 Kg



la muestra de la citada contraetiqueta se contempla debajo. Las Judías de El Barco de Ávila sólo se comercializan envasadas y con la contraetiqueta correspondiente. Los envases podrán ser de 0,5, 1, 2 y 5 Kg, siendo lo más habitual el de 1 Kg.

Además se puede encontrar elaborado, cocido sólo o cocinado en diferentes recetas y diferentes tamaños del envase.

La indiscutible calidad de estas judías permite que sean preparadas con todo tipo de ingredientes, desde platos calientes hasta ensaladas, pero quizá sí maride mejor con un vino tinto que realce el sabor característico de las mismas.



La indiscutible calidad de estas judías permite que sean preparadas con todo tipo de ingredientes, desde platos calientes hasta ensaladas, pero quizá sí maride mejor con un vino tinto que realce el sabor característico de las mismas.



Receta Judía el Barco de Avila con Morro y Anguila Arial (salpicón)



Ingredientes para 5 personas

Para las alubias: 100 gramos de alubias del barco, 1 zanahoria, 1 cebolla, 1 tomate sal y laurel. Cocer las alubias desde frío con la verdura. Cuando hiervan, parar la cocción 20 minutos y arrancar de nuevo hasta que estén cocidas. Colar y reducir el caldo,

Para el morro: 150 g de morro, 1 puerro, 2 ajos, 1 tomate, 1 cebolla, 1 zanahoria, Sal y laurel. Blanquear el morro desde agua fría. Tirar el agua y poner a cocer de nuevo con la verdura. Después de 3 horas, sacar el morro, prensar y enfriar. Colar el caldo y reducir. Cortar el morro en cubitos y reservar.

Para la anguila: Piel de anguila ahumada, 1 litro aceite de oliva. Poner a secar las pieles durante 24 horas aprox. hasta que estén completamente deshidratadas. Freir en aceite, cortar y reservar.

Para el salpicón: alubias cocidas, morro cocido, caldo de morro y alubias, 100 g vinagre de jerez, 1 cebolla, 1 pimiento rojo, 1 pimiento verde. Reducir un poco el vinagre, añadir los 2 caldos y enfriar. Incorporar las alubias, el morro y una brunoise las verduras. Reservar en frío 1 día.

Preparación:

Gelatina de cebolla:

Envasar cebolla blanca pelada al vacío y cocinar a vapor 90°C durante 11 horas. Prensar y gelificar el caldo a razón de 4 hojas por litro. Reservar servida en un plato para que se cuaje.

Alrededor de la gelatina ir colocando alubias y morro sin que caiga nada de verdura y terminar con brotes, huevas de trucha y los torreznos de anguila.



Cuando las judías pierden la piel puede deberse a dos razones: o no son de buena calidad o quizás las hayamos cocinado con demasiada cantidad de agua. Lo óptimo es cocinarlas con la cantidad justa de líquido e ir añadiendo, si se necesita, más agua, ir añadiendo durante la cocción.



Javi Estévez se dedica a la cocina de forma profesional desde hace más de 14. En febrero de 2015 inicia su proyecto personal, La Tasquería de Javi Estévez, donde muestra al público madrileño su compromiso con la ciudad y, sobre todo, con esa cocina casquera que tan bien representa a los madrileños.

Tapa de Judías de el Barco de Avila con oreja y ensalada (espuma)

Ingredientes para 5 personas

Alubias: 100 gramos de alubias del barco, 1 zanahoria, 1 cebolla, 1 tomate sal y laurel, 1 chorizo ahumado Oreja: 350gr de oreja de cochinitillo, 2 litro de aceite de girasol, sal Ensalada: canónigos, rúcula, berros, perejil Vinagreta: 150 g vinagre xerez, 350 g aceite de Girasol, 350gr AOVE, 30 g soja, 15 g mostaza grano, 80 g miel, 10 g sal, 50 g agua, cebolla frita, cebolla morada

Preparación

Cocer las alubias desde frío con la verdura y el chorizo. Cuando hiervan, parar la cocción 20 minutos y arrancar de nuevo hasta que estén cocidas. Colar y reducir el caldo. Triturar con ayuda de un túrmix e irá añadiendo caldo hasta que obtengamos una crema fina. Colar, meter en un sifón con una carga y mantener caliente. Limpiar bien las orejas y confitar en aceite 12 horas a 85°C. Recuperar y freír en aceite muy caliente. Salar y reservar.

Hacer una vinagreta con los ingredientes y reservar. Limpiar las hojas y reservar. Cortar aros muy finos de la cebolla morada, poner en agua con hielo durante 3 horas, escurrir y reservar.

Presentación

En una bandeja, poner la ensalada de base recién aliñada, las orejas fritas encima y acompañar con bol aparte con la espuma de alubias y un poco de aceite de chorizo.



Judías el Barco de Ávila con costilla y chacinas

Ingredientes para 4-6 personas

500 g de judiones del Barco de Ávila, 300 g de costilla ibérica adobada, 250 g de panceta ibérica adobada, 250 g de chorizo dulce, 100 cl de aceite de oliva virgen extra, un trozo de pan del día anterior, azafrán, sal y agua.

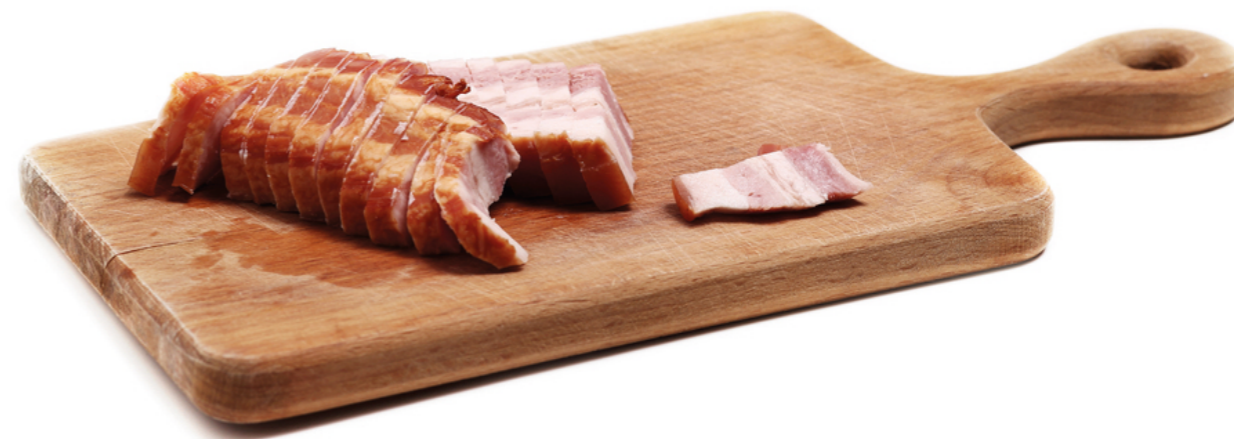
Preparación

Ponemos los judiones a remojo durante ocho horas. Pasado ese tiempo retiramos el agua y cubrimos la legumbre con agua fresca. Ponemos el fuego de gas al máximo y llevamos a ebullición, eliminando la espuma que suelten. Agregamos a la cazuela la costilla, el chorizo y la panceta, sin cortar, cuando vuelva a hervir, espumamos de nuevo y bajamos el gas a la mitad.

En una sartén, calentamos aceite y freímos un trozo de pan del día anterior. Retiramos el pan, y cuando el aceite esté templado, lo agregamos a la cazuela. En otra sartén, tostamos ligeramente el azafrán, y lo desleímos en un vaso con un poco de agua de cocción, añadiéndolo al guiso cuando esté bien disuelto.

A partir de ese momento iniciamos una cocción lenta a fuego mínimo, asustando la legumbre tres veces durante todo el proceso (asustar: añadir un poco de agua fría para cortar la cocción). Dejaremos que cueza entre dos y tres horas, tiempo que dependerá de nuestro fuego y la calidad de la legumbre. Comprobaremos el grado de sal, teniendo cuidado con ella, ya que las chacinas y la costilla tienen bastante sal.

<http://www.directopaladar.com/recetas-de-legumbres-y-verduras/receta-de-judiones-del-barco-con-costilla-y-chacinas-a-fuego-lento>





Lenteja de la Armuña (IGP)



INDICACIÓN GEOGRÁFICA PROTEGIDA LENTEJA DE LA ARMUÑA

Centro de la legumbre
Pza. Catalina Armenteros s/n
37428 Pajares de la Laguna
(Salamanca)
Tel.: 923228345

www.legumbresdecalidad.com
la@legumbresdecalidad.com
info@legumbresdecalidad.com

facebook: [legumbres de calidad y asociación legumbres de calidad](#)
twitter: [legumbres de calidad @legumbrecalidad](#)

Descripción del producto

Lentejas secas, separadas de la vaina, procedentes de plantas de la familia de las leguminosas, de la especie "Lens culinaris medicus", de la variedad denominada "Rubia de La Armuña", destinadas al consumo humano.

La Lenteja de la Armuña se caracteriza por su color verde claro con algunas semillas pigmentadas en color verde más intenso, debido al sistema de recolección y al tacto resultante sumamente finas y resbaladizas.

Una vez cocidas, sus virtudes son, la carencia de deshollado, la finura de la piel, la homogeneidad de textura y mantecosidad y su sabor característicos, siempre agradable.

Zona geográfica

La zona de producción agrícola y de envasado de lentejas, tiene una superficie de 756 Km² y se localiza en la comarca de la Armuña, al Norte de la provincia de Salamanca, constituida por los siguientes 34 términos municipales:

Aldealengua, Aldeanueva de Figueroa, Aldearrubia, Almenara de Tormes, Arcediano, Cabezabellosa de la Calzada, Cabrerizos, Calzada de Valdunciel, Castellanos de Moriscos, Castellanos de Villiquera, Espino de la Orbada, Forfoleda, Gomecello, Monterrubio de la Armuña, Moriscos, Negrilla de Palencia, La Orbada, Pajares de la Laguna, Palencia de Negrilla, Parada de Rubiales, Pedrosillo el Ralo, Pedroso de la Armuña, Pitiegua, Salamanca (sólo la parte del término municipal situado en la margen derecha del Río Tormes), San Cristobal de la Cuesta, Tardáguila, Topas, Torresmenudas, Valdunciel, Valverdón, La Vellés, Villamayor, Villares de la Reina y Villaverde de Guareña.

Vínculo con el medio

El clima típico de la comarca está marcado por las escasas precipitaciones anuales, con inviernos largos y fríos y veranos cortos, calurosos y secos. Sus fértiles y profundos suelos gozan de óptimas cualidades para la obtención de lentejas de gran calidad como son: la riqueza en materia orgánica, en óxidos de hierro, en potasio y unas proporciones ideales en determinados microelementos que afecten a la finura de la legumbre.

La unión de estos dos factores, clima y suelo, junto a la tradicional técnica de cultivo de los agricultores armuñeses, le proporcionan unas características singulares a esta comarca, que hacen que su lentejas sean las más apreciadas del mundo.

La Lenteja de la Armuña se produce en la provincia de Salamanca, en la comarca que lleva su nombre, La Armuña.

La unión de clima y suelo,
junto a la tradicional técnica
de cultivo de los agricultores
armuñeses, le proporcionan
unas características
singulares a esta comarca,
que hacen que su lentejas
sean las más apreciadas
del mundo

La Calidad y la fama de esta legumbre no es una casualidad ya que, parece ser, que los romanos en su avance de Sur a Norte de la Península construyendo la Vía romana de la Plata introdujeron la Lenteja de la Armuña, que posee unos suelos fértiles y profundos, óptimos para el cultivo de la legumbre. Esto unido al clima característico, a la semilla autóctona y la tradicional forma de cultivo, hacen de la Lenteja de la Armuña, un producto de alta calidad contrastada a lo largo de los siglos.

Cómo distinguir el producto en el mercado. Elementos específicos del etiquetado.

Las etiquetas comerciales de cada firma comercial inscrita deben ser comunicadas al Consejo Regulador.

Cualquier tipo de envase en el que se expidan las lentejas protegidas para consumo irá provisto de precinto de garantía, etiquetas o contraetiquetas numeradas y expedidas por el Consejo Regulador.



El envase, es un saquito en tela o plástico, con diseño común en la que el 50% de la cara principal está dedicado al logotipo de "Lenteja de la Armuña" mientras que en el otro 50% es libre para indicar la marca comercial de la empresa.

La contraetiqueta, cuyo modelo se contempla en la página siguiente, numerada y expedida por el Consejo Regulador, irá cosida o pegada al envase o etiqueta y en ella figura la mención "Lenteja de la Armuña Consejo Regulador IGP", el logotipo comunitario y el número de expedición.

Por otro lado, los productos elaborados cocinados o precocinados irán también provistos de la contraetiqueta numerada y expedida por el Consejo Regulador, a modo de precinto, y se hará mención a "Elaborado con Lenteja de la Armuña I.G.P."



La Lenteja de la Armuña sólo se vende envasada y con la contraetiqueta correspondiente. Los envases podrán ser de 0,5 a 5 kg para producto seco, siendo lo más habitual los envases de 1 kg.

Además se puede encontrar elaborado, cocido sólo o cocinado en diferentes recetas y diferentes tamaños del envase.

El valor más importante con el que cuenta la Lenteja de la Armuña es la calidad organoléptica que tiene y en especial el sabor. A partir de este punto, la Lenteja marida con toda clase de productos, desde pescados, mariscos, vegetales, carnes, etc. Acompañado un vino tinto crianza lo hará agradable a todos los paladares.

La lenteja de la Armuña sólo se vende envasada y con la contraetiqueta correspondiente. Los envases podrán ser de 0,5 a 5 Kilos para producto seco, siendo lo más habitual los envases de 1 kg.



El valor más importante con el que cuenta la Lenteja de la Armuña es la calidad organoléptica que tiene y en especial el sabor. A partir de este punto, la Lenteja marida con toda clase de productos, desde pescados, mariscos, vegetales, carnes, etc.



Albóndigas de pato foie gras y caldo de lentejas

Ingredientes

ALBÓNDIGAS: 500 g de carne de pato picada, 175 g de papada ibérica., 29 g de cebolla pochada., 18 g de nata, 4 huevos. Mezclar todos los ingredientes y formar albóndigas de 6 gramos. **FOIE GRAS:** 1 kg de foie gras, 300 g de caldo de pollo.

Marcamos el foie gras en la plancha y una vez marcado trituramos en Thermomix, con el caldo de pollo, estiramos en una bandeja y dejamos enfriar, una vez frío cortar en cuadrados de 1 cm por 1 cm.

CALDO DE LENTEJAS: 250 g de lentejas. 120 g de panceta. 71 g de mano de cerdo. 22 g de chorizo. 90 g de cebolla. 70 g de zanahoria. 4 l de agua mineral.

Cocinar todos los ingredientes durante 3 horas y media, llevar a la cámara.

Una vez frío, desgrasar y reducir hasta obtener textura y sabor deseados.

Otros ingredientes:

90 g de lentejas cocidas.

Acabado y presentación:

En la base del plato colocamos unos dados de foie gras y sobre ellos las albóndigas de pato, cubriremos con las lentejas cocidas y terminaremos con el caldo de las lentejas.



No siempre hace falta poner en remojo las lentejas, como sí ocurre con otras legumbres. Si vamos a cocinarlas en una olla a presión, no es necesario ponerlas a remojo. Pero si las vamos a cocinar en una cazuela normal, conviene sumergirlas 8 o 10 horas en agua fría antes de utilizarlas



Iván Cerdeño

Iván Cerdeño es una de las jóvenes promesas de la cocina española. Al frente del restaurante El Carmen (Montesión, Toledo) este cocinero tiene una estrella Michelin y cocina al amparo del grupo El Bohío, que comandan Pepe Rodríguez y su hermano Diego desde Illescas.

Bombón de Lentejas

Ingredientes

NÚCLEO DE LENTEJAS: 250 g de lenteja cocida. 75 g caldo de perdiz. 1 g de pimentón dulce. 1 g de comino. 3 g de sal.

Preparación

Triturar todos los ingredientes hasta obtener una masa fina, colar y en moldar en cápsulas de bombón, con la forma que queramos obtener, llevar al congelador.

CALDO DE PERDIZ: 180 gramos de cebolla. 60 g de zanahoria. 20 g de puerro. 10 perdices (solo carcasas). 1,2 litros de vino blanco. 3 l de agua. 1 g de pimentón.

Dorar la cebolla, la zanahoria y el puerro, una vez haya cogido color añadimos las carcasas de perdiz y rehogamos todo junto, añadire-



mos el pimentón y el vino blanco, dejaremos cocinar durante 10 minutos para que evapore el alcohol y añadimos el agua. Cocinamos todo durante 3 horas, colamos y reservamos.

Una vez frío desgrasamos y reducimos hasta obtener 850 ml de jugo concentrado de perdiz.

BAÑO DE PERDIZ: 850 g de jugo de perdiz de la elaboración anterior. 8,5 g de gelificante vegetal.

Levantar y reservar.

COMPOTA DE MANZANA: 3 unidades de manzana Granny Smith. 27 g de mantequilla.

Asar las manzanas al horno con la mantequilla. Una vez estén blandas, pelar y triturar hasta obtener una crema.

BIZCOCHO DE AVELLANAS: 130 G de pasta de avellanas. 54 g de harina. 29 g de yema. 20 g de clara.

Mezclar todos los ingredientes en Thermomix colar y pasar a un sifón con 3 cargas. Cocinar en un vaso de plástico al microondas durante 1 minuto 30 segundos.

Elaboración del bombón:

Desmoldar el bombón de lentejas y pasar 2 veces por el baño de perdiz, hasta obtener una cobertura resistente.

OTROS INGREDIENTES: Dados de manzana verde.

Acabado y presentación:

Pondremos en el fondo del plato 2,7 gramos de crema de manzana, encima pondremos los dados de manzana verde y justo la mitad del bizcocho que sale del vaso, encima del bizcocho de avellana dispondremos el bombón de lenteja.

Lentejas de La Armuña con jamón de Guijuelo

Ingredientes

Lentejas de la Armuña, ajo, cebolla, pimiento verde, limón, hueso de jamón, jamón de Guijuelo, aceite de oliva, laurel, una pizca de pimentón

Preparación

Poner ½ kg de lentejas en una cazuela, cubriendo estas en su totalidad con agua, unas hijas de laurel, una cebolla picada en dados, un pimiento verde, un cuarto de limón y un hueso de jamón acompañado de recortes.

Dejarlas cocer a fuego lento durante 5 min. y asustarlas añadiendo un poco de agua hasta que pasen 45 min. al punto casi de cocidas, hacer un refrito con un chorrito de aceite de oliva, un machado de dos dientes de ajo y una pizca de pimentón que le dará color, añadiéndolo a las lentejas y removiéndolo, dejándolo cocer 2 min. más.

Servir escurridas en un plato sopero y añadir lascas de jamón recién partido en su parte alta.

El jamón con el calor que desprenderán las lentejas se fundirá, perdurando su sabor, sin desposeer a éstas de su característicos sabor.

(Restaurante Barbacoa La Amistad)





Lenteja de Tierra de Campos (IGP)



Descripción del producto

La Lenteja pertenece al género *Lens* incluido en la tribu *Viciae* de la familia *Fabaceae* o *Papilionaceae*. Atendiendo al tamaño de la semilla se distinguen 2 razas la microsperma diámetro menor de 6mm y la macrosperma diámetro mayor de 6 mm. La Lenteja de Tierra de Campos pertenece a la especie *Lens culinaris* ssp. *culinaris* y a la raza *microsperma*.

La piel tendrá superficie lisa; piel y albumen serán algo blandos; albumen moderadamente mantecoso; poco granuloso y harinoso; poco astringentes.

La lenteja de Tierra de Campos en estado de plántula presenta una pequeña pigmentación antociánica, cuando la planta ya está completamente desarrollada tiene porte erecto con una altura media de 35,5 cm La flor es blanca si bien el estandarte presenta un rayado de color violáceo tiene 2 ó 3 flores por pedúnculo. Las vainas contienen uno o dos granos cada una y la altura de inserción de la primera vaina se sitúa a 11 cm del suelo, lo que dificulta su recolección mecanizada.

El diámetro de la semilla oscila entre 3,5 - 4,5 mm El color de fondo de la semilla es pardo con ornamentación de punteaduras de color negro. El color del cotiledón es amarillo.

La Lenteja de Tierra de Campos es mantecosa y fina al paladar, esto unido a su riqueza proteica y a su alto contenido en fibra la hacen estar presente en una dieta equilibrada.

Zona geográfica

La lenteja de Tierra de Campos se cultiva, como su nombre indica, en la comarca natural de Tierra de Campos. Esta comarca ocupa las provincias de León Palencia Valladolid y Zamora.es

INDICACIÓN GEOGRÁFICA PROTEGIDA LENTEJAS DE TIERRA DE CAMPOS

C/ Venecia 6, 47680 Mayorga,
Valladolid
Tel.: 987215035 / 629018307

igp@lentejadetierradecampos.es
www.lentejadetierradecampos.es

una comarca amplia de 9.000 kilómetros cuadrados dedicada, principalmente, a cultivos de secano, cereales, legumbres y girasol. En la delimitación geográfica que ocupa la IGP Lenteja de Tierra de Campos también existen regadíos en las vegas de los ríos que avenan dicha comarca, si bien en estos regadíos no se cultiva la Lenteja de Tierra de Campos

Los suelos donde se cultiva la Lenteja de Tierra de Campos son suelos arcillosos o francos arcillosos, con pH neutro o ligeramente alcalino con bajo contenido en materia orgánica. De cara a obtener un producto con buenas características organolépticas se establece que los suelos tienen que tener un mínimo de fósforo asimilable de 10 ppm, 100 ppm de potasio y un 0,9% de materia orgánica.

La topografía es llana, con altitud media de 750 metros sobre el nivel del mar, relieve típico de la campiña y sin grandes obstáculos para el laboreo, aunque expuesta a la erosión. Se observa un ligero aumento de la altitud por la zona norte hasta superar los 1 000 metros y un descenso hasta los 650 metros en el suroeste, en la zona del río Valderaduey.

Vínculo con el medio

Las características de la Lenteja de Tierra de Campos están vinculadas a factores naturales del medio geográfico, fundamentalmente por:

- Unas condiciones del medio (suelo, altitud y clima) distintas del entorno.
- La creación espontánea de un material vegetal adaptado especialmente a dicho medio.

El clima es de tipo árido-semiárido, con pluviometría media de 464 mm anuales, temperatura media de mínimas de - 9 °C y media de máximas de 18,6 °C. El mes más frío es enero y el más cálido es julio.

El periodo de heladas es de casi 8 meses, siendo los meses más lluviosos mayo y noviembre.

Estas características posibilitan buenas condiciones de humedad para la germinación en el periodo de siembra más habitual (noviembre), una adecuada formación de grano (en mayo siguiente), así como un rápido y eficaz secado del grano en los meses de junio y julio, cuando las condiciones de temperatura e insolación son más favorables al coincidir con el solsticio

La Lenteja de Tierra de Campos es mantecosa y fina al paladar, esto unido a su riqueza proteica y a su alto contenido en fibra la hacen estar presente en una dieta equilibrada



de verano, que facilita su almacenamiento sin problemas de hongos y bacterias. Las bajas temperaturas invernales posibilitan además un control natural de las plagas.

Las principales características de los suelos de la zona de producción son el elevado porcentaje de arcillas característico de Tierra de Campos, el pH neutro o alcalino, el bajo contenido en materia orgánica, valores normales en potasio y algo bajos en fósforo, aunque mayores que en zonas limítrofes.

De cara a obtener un producto que se ajuste en mayor medida a las características organolépticas exigidas se establecen contenidos mínimos de suelos en materia orgánica (menor harinosidad del producto), en potasio (mayor mantecosisidad y menor astringencia) y en fósforo (menor dureza de piel y menor astringencia).



La altitud es un factor que se considera de gran importancia en las características del producto ya que la menor altitud media de la zona (750 m) respecto a otras zonas limítrofes está relacionada con una superficie de piel de las lentejas más lisa, mayor mantecosisidad y menor astringencia.

El contenido mínimo establecido para los suelos en cuanto a materia orgánica está relacionado con una menor harinosidad del producto; el contenido en potasio con una mayor mantecosisidad y una menor astringencia; y el contenido en fósforo con una menor dureza de piel, menor astringencia y mayor grasa."

Cómo distinguir el producto en el mercado. Elementos específicos del etiquetado.

Las lentejas de Tierra de Campos sólo se venden envasadas y con la contraetiqueta numerada del Consejo Regulador. La contraetiqueta lleva el logotipo de la IGP, y el logo comunitario. Si el envase no lleva la contraetiqueta no es Lenteja de Tierra de Campos. Están prohibidos los graneles.

Esta contraetiqueta cada envasador la coloca en un sitio visible de su envase, no existe una normativa que obligue a las empresas colocar la contraetiqueta en un lugar determinado del envase. La muestra de la citada contraetiqueta se contempla en la columna anterior.

En el caso de envases, generalmente tarros de cristal, de lentejas cocidas, tiene que figurar el texto "las lentejas proceden de la IGP Lenteja de Tierra de Campos". La contraetiqueta que llevan estos envases de lentejas cocidas no tiene el logo comunitario, pero si está numerada.

Las Lentejas de la IGP Lenteja de Tierra de Campos NUNCA se venden a granel porque los graneles la IGP no puede garantizar la trazabilidad del producto.



Los suelos donde se cultiva la Lenteja de Tierra de Campos son suelos arcillosos o francos arcillosos, con pH neutro o ligeramente alcalino con bajo contenido en materia orgánica





Ensalada de lentejas con alga wakame y salsa teriyaki

Ingredientes

Lentejas, laurel, pimiento rojo, pimiento verde, cebolla morada, pimiento amarillo, alga wakame, alga kombu, salsa teriyaki, sésamo, sal y aceite de oliva



Preparación

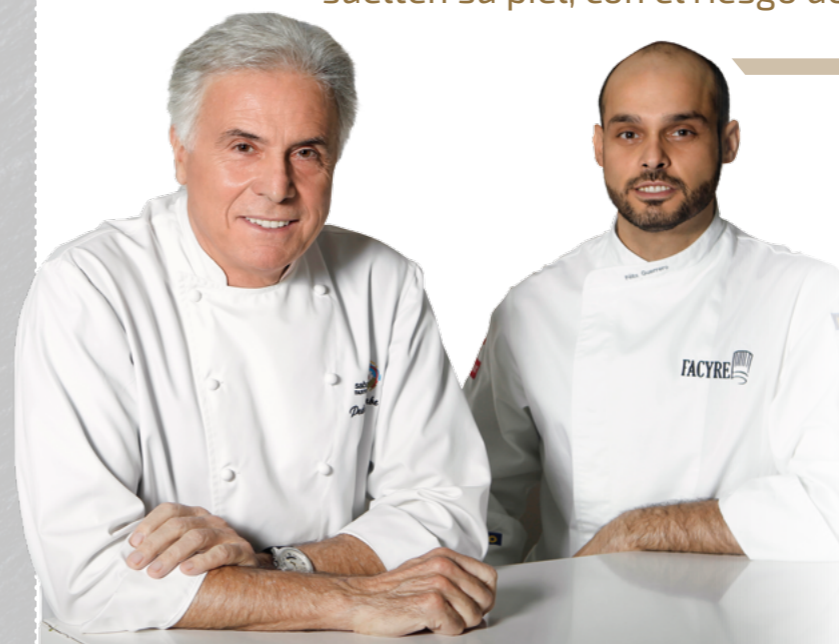
Cocemos en agua las lentejas acompañadas de una hoja de laurel, sal y un poco de aceite de oliva y alga kombu que después se retira. Picamos en cuadrados pequeños los pimientos y la cebolla y los mezclamos con las lentejas una vez cocidas, aliñamos con aceite y sal al gusto.

Montaje

En el fondo del plato ponemos salsa teriyaki y sobre esta la ensalada de lentejas, terminamos con el alga wakame por encima y más semillas de sésamo



Aunque depende del tipo de lenteja, en líneas generales, hay que poner tres veces el mismo volumen de agua que de lentejas. Tras cubrir las lentejas con agua, ésta deberá sobresalir entre 3 y 5 centímetros. No conviene agregar más agua a media cocción, ya que esto ayudará a que suelten su piel, con el riesgo de que se deshagan.



Pedro Larumbe

Premio Nacional de Gastronomía, casi cuatro décadas de trabajo respaldan su labor, que ahora desempeña en su restaurante, El 38 de Larumbe, y en los salones para eventos de ABC Serrano.

FACYRE
FEDERACION DE COCINEROS Y REPOSTEROS DE ESPAÑA

Minihamburguesa de lentejas y remolacha

Ingredientes

Lentejas, laurel, remolacha cocida, pan de minihamburguesa, pepinillos, tomate cherry amarillo, lechuga, aceite, sal y pimienta

Elaboración

Cocemos en agua las lentejas acompañadas de una hoja de laurel y sal. Una vez cocidas las escurrimos del agua y las trituramos con la remolacha cocida, ponemos a punto de sal y pimienta y formamos las hamburguesas. Cortamos en láminas finas los pepinillos. En un cazo a fuego lento introducimos los tomates cherrys y confitamos durante aproximadamente unos 15 minutos. Una vez confitados esperamos a que se enfríen y los cortamos en gajos y ponemos a punto de sal.



Lentejas con chorizo

Ingredientes

300 g de lentejas, chorizo para guiso, 1 cebolla grande, 1 tomate natural ó 1 vaso de tomate triturado, 1 vaso pequeño de aceite de oliva virgen extra, 1 hoja de laurel, 2 zanahorias, 2 patatas, 2 dientes de ajo, pimienta molida, sal

Preparación

Poner a remojo las lentejas durante una hora. Cortar el chorizo de guiso en rodajas, las zanahorias en rodajas finas y las patatas pequeñas pelarlas y dejarlas enteras.

Echar todo en una cazuela con un poco de aceite, la hoja de laurel y la pimienta. Añadir las lentejas escurridas y rehogar todo durante 5 minutos.

Picar la cebolla y el ajo en trozos pequeños y sofreír en una sartén con aceite hasta que se ponga blando todo sin llegar a ponerse dorado. Añadir el tomate (troceado, si es natural) y dejar 5 minutos más.

Agregar el sofrito a las lentejas en la cazuela que ya estaba al fuego, cubrir todo con agua y poner a punto de sal.

Dejar unos 40 minutos a fuego bajo y remover de vez en cuando para que no se peguen. Si es necesario se puede añadir más agua.





Faba de Lourenzá (IGP)



INDICACIÓN GEOGRÁFICA PROTEGIDA FABA DE LOURENZÁ

Apartado de correos núm. 14,
27760 Lourenzá, Lugo
Aldea de San Tomé, Pontigo 5,
27751 Lourenzá, Lugo
Tel.: 610 508 107 / 881 997 279

info@ixpfabadelourenza.es
www.ixpfabadelourenza.es

Descripción del producto

Son judías de color blanco uniforme, sin dibujos, de tamaño muy grande y forma arriñonada, larga y semillena.

La "Faba Galaica" presenta unas características cualitativas que la diferencian de otras alubias y que la hacen muy demandada por los consumidores, debido a su calidad culinaria excepcional, motivada por su escasa proporción de piel (entre 8-10 %); su elevada capacidad de absorción de agua, superior al 100 %; y su comportamiento en cocción, consiguiéndose al final del proceso granos enteros y completos, en los que destaca la pastosidad de su pulpa, exenta de grumos y escasamente diferenciada de la piel.

El producto amparado por la indicación geográfica protegida Faba de Lourenzá son alubias secas separadas de la vaina, procedentes de la familia de las fabáceas o leguminosas, especie *Phaseolus vulgaris*, L, de la variedad local conocida como Faba Galaica, procedentes de semillas certificadas, reemplazo controlado de la propia explotación o de semillas procedentes de otras plantaciones inscritas en los registros del órgano de control. Su destino es el consumo humano. Las alubias deberán estar sanas, enteras, limpias y exentas de defectos externos o de olores o sabores extraños.

Zona geográfica

El área de producción y de envasado abarca el territorio costero de la provincia de Lugo conocido como A Mariña Luguesa, comarca natural dividida administrativamente en tres comarcas: A Mariña Occidental, A Mariña Central y A Mariña Oriental, y que engloba los

ayuntamientos de Alfoz, Barreiros, Burela, Cervo, Foz, Lourenzá, Mondoñedo, Orol, A Pontenova, Ribadeo, Trabada, O Valadouro, O Vicedo, Viveiro y Xove.

Vínculo con el medio

El cultivo de las alubias tiene gran importancia en esta zona, existiendo multitud de datos bibliográficos que acreditan su notoriedad en distintas obras, como "Descripción económica del Reyno de Galicia" (Lucas Labrada, 1804); "Historia fin de siglo. Descripción geográfica e historia de la provincia de Lugo" (Antonio Correa Fernández, 1900); o "Geografía del Reino de Galicia" (Carreras y Candi, 1936). En el archivo local de Vilanova de Lourenzá se encuentran datos del mercado semanal y de la feria mensual en los que se constata la importancia de este cultivo en la comarca. En los inicios de la

década de los sesenta del siglo pasado es cuando se produce un gran incremento de la producción de fabas en la comarca de La Mariña Luguesa, sobre todo en el término municipal de Vilanova de Lourenzá, época a partir de la cual se extiende su denominación en el mercado como "Fabas de Lourenzá", apareciendo así citada en diversas guías gastronómicas. La importancia y popularidad de este cultivo en la zona ha ocasionado que, desde 1991, se celebre anualmente, el primer fin de semana de octubre, la "Festa da faba de Lourenzá", declarada de interés turístico por la Xunta de Galicia.

Los valles en los que se produce la Faba de Lourenzá constituyen un medio natural óptimo para el cultivo de la judía en general, y particularmente para la variedad "Faba Galaica". Además de caracterizarse por presentar suelos profundos, ricos, bien drenados y

Los valles en los que se produce la Faba de Lourenzá constituyen un medio natural óptimo para el cultivo de la judía en general, y particularmente para la variedad "Faba Galaica"



de texturas medias (francos o franco-limosos), el clima es especialmente idóneo, al tener veranos húmedos y suaves (en Lourenzá, temperaturas medias de 13,6 °C en mayo y 17,0 °C en septiembre) con pequeñas oscilaciones térmicas tanto día-noche como entre días. Estas condiciones inciden de forma fundamental en la calidad del producto, obteniéndose un grano brillante, de piel fina y pulpa tierna, a lo que debe añadirse su agradable textura y sabor, que hacen que sean muy valoradas por los consumidores y que alcancen precios en los mercados superiores a las alubias de otras procedencias.

Además, se trata de una variedad local cultivada desde tiempos remotos por los agricultores de la comarca de A Mariña Luguesa,

El maridaje entre la variedad Faba Galaica y la zona de producción delimitada ha sido constatado en un estudio del Consejo Superior de Investigaciones Científicas, CSIC

que la han seleccionado escogiendo las mejores semillas de cada cosecha. Las prácticas ancestrales de los agricultores locales manteniendo y seleccionando las mejores plantas, al tiempo que adaptando las técnicas de producción a las condiciones del territorio, han dado como resultado un producto extraordinariamente ligado al medio y con unas excelentes cualidades organolépticas.

El maridaje entre la variedad Faba Galaica y la zona de producción delimitada ha sido constatado en un estudio del Consejo Superior de Investigaciones Científicas, CSIC, en el que se concluye que el comportamiento de esta variedad en cuanto a la calidad comercial del grano (particularmente la proporción de piel y la absorción de humedad) es muy superior



cuando se cultiva en el área de producción delimitada frente a su cultivo en otras zonas próximas productoras de judía.

Cómo distinguir el producto en el mercado. Elementos específicos del etiquetado.

En la etiqueta comercial figurará la mención indicación geográfica protegida Faba de Lourenzá y el logotipo europeo.

La Faba de Lourenzá se presenta siempre envasada. Las alubias protegidas deberán comercializarse en envases de 0,5 kg o 1 kg de peso, de materiales para uso alimentario autorizados por la legislación vigente, que permitan una buena conservación del producto. El producto va acompañado de unas contraetiquetas numeradas que contienen el logotipo de la IGP, cuyo modelo se muestra debajo.



Desde tiempos remotos, los agricultores de la comarca de A Mariña Luguesa, han seleccionado las mejores semillas de cada cosecha



Trucha y legumbre



Ingredientes

Para la trucha: trucha, vinagre de arroz, soja, azúcar, sal

Para el caldo: caldo de cochinillo, caldo dashi **Para el pan negro:** pan de molde, orégano, cilantro, ajo en polvo, sal, tinta de calamar **Para el chutney de tomate:** tomate pelado, jengibre, cebolla, cayena, cilantro, vinagre de arroz, azúcar, pimienta negra, mostaza **Para la faba de Lourenza:** fabes, caldo de cochinillo

Preparación

Para la trucha:

Limpiamos las truchas sacando los lomos. Hacemos una mezcla con los elementos anteriores. Reservamos.

Para el caldo:

Realizamos un caldo con huesos de cochinillo, hasta llegar a un demiglass compacto, mientras tanto realizamos un caldo dashi muy ligero pero potente. Mezclamos ambos en una proporción de dos tercios de dashi y uno de cochinillo, reducimos.

Para el pan negro:

Tostamos el pan en el horno y mezclamos con los elementos anteriores, hacemos un polvo que se nos quedará húmedo, secamos en el horno hasta que se nos quede terroso.

Para chutney:

Troceamos todos los elementos y ponemos a pochar como si fuera una mermelada, debe quedar sin ningún líquido.

Para la faba de Lourenza:

Ponemos en agua la noche anterior, y al día siguiente la cocemos en el caldo de cochinillo hasta que se nos quede melosa.

Emplatado.

Disponemos en un plato semi hondo con un aro el pan negro, en el centro del plato el chutney de tomate.

Mezclamos la trucha con la preparación y dejamos reposar unos minutos, disponemos encima del chutney y terminamos con el caldo de dashi, cochinillo y por último la faba.



No debemos cocer las legumbres con fuego fuerte ya que éste tiende a romper las legumbres estropeando el aspecto final del guiso, por lo que es mejor un fuego bajo y constante. Si cocemos las legumbres por separado, antes de incorporarlas a la realización del plato final mejoraremos su sabor si incorporamos un trozo de cebolla, unos ajos enteros, laurel o hierbas aromáticas, unos granos de pimienta, etc. similar.



Rubén

Rubén Sánchez-Camacho, es uno de los pioneros en el mundo de la cocina en fusionar la Cocina Tradicional Manchega con la nueva cocina (Cocina de Autor).

La faba de Lourenza, la purrusalda, el mojo rojo y el queso, diversidad de España

Ingredientes

Para la faba de Lourenza: faba, bresa, alga kombu **Para la purrusalda:** puerro: alga kombu, caldo de ave, patata **Para el mojo rojo:** ñora, ajo seco, omino, sal, AOVE, cayena, pimentón de La Vera **Para el queso:** crema de queso manchego curada, ajo negro de Las Pedroñeras, mermelada de pimiento rojo, kappa

Preparación

Para la Faba de Lourenza:

Dejamos en agua el día anterior, cocemos de forma tradicional con su bresa y casi en el final de la cocción la disponemos con un caldo de alga kombu, reservamos.

Para la Purrusalda:

Pochamos el puerro, en mitad de la cocción añadimos patata y seguimos pochando, luego añadimos caldo de ave y alga kombu, dejamos reducir en un tercio de su volumen y pasamos por Thermomix hasta que se nos quede una crema lisa.

Para el mojo rojo:

Disponemos los ingrediente y mezclamos con batidora, dejamos decantar y aprovechamos el aceite de arriba, mezclamos con maltosec hasta conseguir un polvo de mojo rojo.

El Queso:

Disponemos la mezcla de queso con ajo negro en moldes semiesféricos, congelamos, sacamos y pegamos las dos semiesferas, pasamos por la solución de mermelada de pimiento rojo y kappa, napamos la esfera y reservamos.

Montaje del plato

Disponemos la purrusalda de algas en el fondo del plato, ponemos el queso en medio coronando con un pedúnculo de tomate encima, el mojo rojo alrededor y la faba encima del polvo de mojo.



Ensalada de fabas a la marinera

Ingredientes

Fabas, mejillones, atún, palitos de cangrejo, langostinos, aceite, vinagre, huevas de Erizo

Preparación

Cocemos las fabas de Lourenzà, una vez cocidas las enfriamos y las reservamos.

Cortamos los langostinos en pedazos y los salteamos con aceite y mezclamos (atún, palitos de cangrejo, mejillones, etc). con las fabas.

Hacemos un aliño para la ensalada con aceite, vinagre y huevas de erizo.



Fabas de lourenza con bacalao y berberechos en salsa verde

Ingredientes

Fabas, berberechos, bacalao, ajo, perejil, guindilla, harina, vino blanco

Preparación

Cocemos las fabas con un tomate, una cebolla y un poco de ajo, una vez cocida cogemos el tomate, cebolla u el ajo y lo trituramos con un poco de caldo de cocerlas y reservamos.

Hacemos la salsa verde con la cebolla, ajo perejil y guindilla, espesamos con harina y le echamos liquido de cocer las fabas más lo que teníamos reservado.

Echamos el bacalao dejándolo hacerse un poco y las fabas y por ultimo lo berberechos.





Mongeta del Ganxet (DOP)



DENOMINACIÓN DE ORIGEN PROTEGIDA MONGETA DEL GANXET

C/ Cuba, 9 08205-SABADELL
(Barcelona)
Tel.: 669812010
Rosier Rodon Secretària Tècnica

www.mongetadelganxet.cat

mail: crmongetesdelganxet@gmail.com

Descripción del producto

La DOP «Mongeta del Ganxet» protege las semillas de la judía *Phaseolus vulgaris* L. de la variedad autóctona «ganxet», secas o cocidas y en conserva.

Las judías amparadas por esta DOP son de categoría comercial extra.

A nivel morfológico, esta legumbre seca presenta las siguientes características: Los granos blancos, ligeramente brillantes, aplanados y fuertemente arriñonados («ganxet» significa pequeño gancho en catalán) con grado de gancho entre 2 y 3 en una escala de curvatura de 0 a 3 para el conjunto de la especie *Phaseolus vulgaris* L. El peso medio es de entre 40 y 50 g por 100 semillas.

A nivel organoléptico estas judías una vez cocidas, tanto a nivel doméstico como por las empresas transformadoras, se caracterizan por tener la piel ligeramente rugosa, una elevada y persistente cremosidad y un sabor de una intensidad suave.

Zona geográfica

La zona geográfica de producción y elaboración de las judías amparadas por la DOP corresponde a todos los municipios de la comarca del Vallès Occidental y del Vallès Oriental, junto con los municipios de Malgrat de Mar, Palafolls, Tordera, San Cebrià de Vallalta, Sant Iscle de Vallalta, Arenys de Munt, Dosrius, Argentona y Orrius, de la comarca de El Maresme, y los municipios de Blanes, Fogars de Tordera, Massanet de la Selva y Hostalric de la comarca de La Selva.

Vínculo con el medio

Los límites de esta llanura suavemente ondulada son la Cordillera Prelitoral Catalana en el noroeste, la Cordillera Litoral Catalana en el noreste y el río Llobregat en el sur. El relleno de la depresión son principalmente sedimentos del mioceno, formados por arcillas y limos de color rojo con presencia de areniscas arcósicas y conglomerados de origen aluvial y fluvial del cuaternario.

Tipo del suelo: el cultivo se efectúa fundamentalmente en suelos originados a partir de materiales que proceden de rocas sedimentarias y metamórficas. Las clases texturales varían entre franco-arcillosa, franco limosa, fran-

co-arenosa y franca. El pH es neutro-básico y es frecuente la presencia de Ca⁺⁺ de cambio en el suelo (Folch, 1985).

Tipo de clima: Cada tierra y clima, entre otras cosas, proporciona características especiales a los cultivos, en el caso de la Mongeta del Ganxet es una tierra franca arcillosa y arenosa, y una climatología templada mediterránea. De las posibles judías traídas a Catalunya por los indios, varios cambios se han dado en esta leguminosa, además del medioambiental, cruces con la Great Northern o la variedad planchada. De la originaria judía del ganxet también surgieron, posteriormente, nuevas mezclas que le hacían perder valor, por lo que recientemente se trabajó en recoger casi un centenar

A nivel morfológico, esta legumbre seca presenta las siguientes características: Los granos blancos, ligeramente brillantes, aplanados y fuertemente arriñonados («ganxet» significa pequeño gancho en catalán)



de muestras para determinar las características morfológicas y sensoriales diferenciales que debía cumplir la Mongeta del Ganxet.

La zona ha sido tradicionalmente un lugar de cultivo de judía. Prueba de ello es la gran cantidad de tipos varietales tradicionales que persisten actualmente (ganxet, bitxo, genoll de Crist, sastre, paretena, grossa, etc.) y que pueden encontrarse comercializadas por los propios agricultores en los mercados locales. Las citas históricas sobre el cultivo de judías en la zona de la futura Denominación de Origen Protegida son imprecisas durante el siglo XVI ya que la documentación de las masías se refiere en general a las legumbres (Serra, 1988). De los tratados generales de la época podemos sin embargo deducir que eran poco importantes en comparación a las habas (Agustí, 1988). Es a finales del XVII y principios

del XVIII cuando empiezan a ser relevantes (de Zamora, 1973; Serra, 1988; Roca, 1996), y se consolida el cultivo en los siglos XVIII y XIX, cuando las judías se convierten en una parte importante de la dieta junto con las habas (Rebagliato, 1988; Ballbé, 1985; Mádoz, 1985; Pujades, 1986; Comasolivas, 2004). Ganxet es actualmente la variedad más conocida y predominante en la zona a causa de sus características organolépticas superiores y su especial adaptación al medio, teniendo el resto de variedades un papel residual. Aparece citada en la literatura por primera vez a finales del XIX (Vergés, 1985) cultivada en Castellar del Vallès, bajo el nombre de filaire, sinónimo antiguo de ganxet cuando se consumía también como judía tierna. A principios del siglo XX aparece en la literatura por primera vez con su nombre moderno de ganxet o del ganxet

Estas judías han originado a su entorno diversos platos tradicionales y de vanguardia que convierten la zona en un destino gastronómico y de cultura tradicional a través de las actividades vinculadas a dicho producto



(Agulló, 1933) aunque el nombre de judía filaire se conserva en algunas localidades. A partir de la distribución geográfica actual del cultivo, la evidencia de su origen histórico en el patrimonio génico mesoamericano y la variabilidad genética que presentan sus poblaciones, es razonable pensar que la judía del ganxet llegó a Cataluña a través de algún puerto de El Maresme que en los siglos XVIII y XIX fueron punto de intercambio comercial con Centroamérica y las Antillas (Casañas et al., 1998; Sánchez, 2003). De aquí se expandiría a las comarcas limítrofes.

En la etiqueta figurará el nombre de la DOP Judía del Ganxet o Mongeta del Ganxet junto con el logotipo específico de la denominación y el logotipo comunitario y una numeración única para cada envase

Cómo distinguir el producto en el mercado. Elementos específicos del etiquetado.

Las etiquetas, contraetiquetas o, en general, los distintivos de calidad serán numerados y expedidos por el Consejo Regulador. El mencionado distintivo se colocará, en todo caso, antes de la expedición de las judías y de manera que no permita una segunda utilización.

Figurará impreso, de manera obligatoria y destacada, el nombre de Denominación de Origen Protegida Mongeta del Ganxet, el logotipo propio y el logotipo comunitario. Las etiquetas, contraetiquetas o, en general, los distintivos de calidad serán numerados y expedidos por el Consejo Regulador.



Alubias del Ganxet guisadas con morcilla casera y caldo de cebolla



Ingredientes para 10 personas

1 kg de alubias del ganxet. **Para la morcilla:** 1 l de sangre, 1 kg manteca de cerdo, 3 kg de cebolla, 15 g de pimentón picante, 25 g de sal, 20 g de pimienta, 20 g, 3 g guindilla picante 65 g Matalauva, 10 g nuez moscada, 10 g canela, 7 g cilantro molido, 10 g anís molido, 20 g grasa de Wagyu, 2 l de caldo de ave, 200 g tripa de cerdo, hilo de bridar. **Para el caldo de cebolla:** Cebolla 6 kg, 200 g brotes de cebolla, 4 l agua, 10 g sal, 2 g Agar agar, 10 g eneldo, 2 l caldo de ave, 15 pimientos del Padrón

Preparación

Para el caldo de cebolla:

Tostar las cebollas en el horno hasta que estén totalmente quemadas, reservando un par de unidades que solo se marcarán en la plancha partidas a la mitad. Sacar los centros de las cebollas melosos y cocerlos en agua, incorporando las dos cebollas marcadas para que den color al jugo. Añadir sal y los brotes de cebolla y dejar cocinar unos 30 minutos.

Para las alubias:

Poner las alubias en remojo 24h antes. Cocerlas en el agua del remojo dando un primer hervor para que suelten las impurezas. Colar las alubias y cocerlas tapadas en el caldo de cebolla durante 1h y media aproximadamente. Una vez cocinadas, retirar el caldo y ligarlo con el agar-agar, infusionándolo con el eneldo.

Para la morcilla:

Picar la cebolla fina y cocinarla junto con la manteca de cerdo unos 40 minutos. Añadir el resto de ingredientes, excepto la sangre, y mezclar enérgicamente. A continuación, incorporar la sangre templada a 35°C. Por otro lado, limpiar las tripas con agua y vinagre cerciorándose de que no tienen ningún agujero. Para ello, rellenar con agua y comprobar que no hay fugas. Con la ayuda de un embudo, rellenar las tripas con la mezcla de morcilla y cerrar con hilo de bridar segmentando las unidades de morcilla que quera-



La Mongeta de Ganxet, que son suaves y tiernas, se cuecen en menos tiempo que otras variedades. Se suele decir que, respecto a las legumbres, no hay nada como escuchar ese "chup chup" de una cocción lenta y primorosa, pero si disponemos de poco tiempo, en la olla a presión podemos obtener muy buenos resultados, acortando el tiempo de cocción.



Jesús Almagro

Jesús Almagro inició su carrera profesional en reconocidos restaurantes y con grandes chefs, como Pedro Larumbe, y participó en Top Chef. A partir de ahí puso en marcha su propio proyecto, Mesteño Gastronómico, en Madrid.

Alubias del Ganxet guisadas con morcilla casera y caldo de cebolla (tapa)

mos sacar. Es importante que la tripa no esté demasiado tensa. Para terminar, cocer en el caldo de ave unos 15-20 minutos, pinchando las morcillas con un alfiler de 5 a 6 veces por cada morcilla, de manera que pierda el posible aire retenido.

Presentación

En un plato de cerámica (para la receta principal) colocar 3 trozos de morcilla junto con las alubias del Ganxet guisadas. Acompañar con unos pimientos del Padrón. En el caso de la tapa, reduciremos a 1 los pedazos de morcilla a incorporar en nuestra preparación.

Con los mismos ingredientes que la anterior elaboración, podemos preparar una tapa de cuchara que presentaremos en un bol cerámico.



Mongeta del Ganxet con butifarra

Ingredientes para 4 personas

500 g judías del ganxet (alubia blanca), sal, aceite de oliva virgen, 400 g butifarra fresca.

Preparación

Las alubias, como es lo suyo, las remoja- mos una noche en agua, hasta que aumen- ten bastante su volumen. Se escurren y se ponen a continuación en agua ligeramente salada. Calienta hasta que rompa a hervir, y deja entonces cocer a fuego lento durante 45 minutos o hasta que queden bastante tiernas.

Escurre y aliña con aceite de oliva y algo de sal, si ves que la necesita.

Mientras se cuecen las judías, se asa la bu- tifarra en las brasas, lo tradicional, o en el horno a 230° unos 20 minutos, o hasta que estén doradas. También se pueden hacer a la plancha.

Sirve esta receta tradicional catalana de ju- días del ganxet con butifarra acompañando de pan rústico, que en Cataluña llaman pan payés. Le acompaña bien un tinto del priora- to, para que todo quede en casa.

<http://www.directoalpaladar.com/recetas-de-legum- bres-y-verduras/judias-del-ganxet-con-butifarra-rece- ta-tradicional-catalana>





Garbanzo de Escacena (IGP)



Descripción del producto

El producto que ampara esta Indicación Geográfica Protegida es el fruto de la especie vegetal *Cicer Arietinum* L., del ecotipo local y de las variedades registradas o que se registren del tipo comercial Lechoso, siempre que pertenezcan a la categoría <<extra>>. Se caracterizan por ser de calidad superior y sus granos deben presentar la forma, el aspecto, el desarrollo y la coloración característicos del tipo comercial. Estarán exentos de defectos, a excepción de muy ligeras alteraciones superficiales, siempre que éstas no perjudiquen el aspecto general, la calidad o su presentación en el envase.

El color del grano será blanco amarillento muy claro y su forma será alargada y achatada por los lados, presentando irregularidades en su superficie con profundos surcos y abultamientos (se admitirá un 2% que no se corresponda con estas características, siempre que no perjudiquen el aspecto general). El calibre mínimo será de 8 mm, admitiéndose un 4% de calibre inferior; y el peso de 1000 semillas será de 490 gramos como mínimo.

En cuanto a las características organolépticas, el albumen será mantecoso y poco granuloso, con piel blanda y final adherida al grano. Deberá presentar gran finura al paladar y su saber será siempre agradable, con ausencia de sabores extraños.

Zona geográfica

Los términos municipales que la integran son Escacena del Campo, Paterna del Campo, Manzanilla, Villalba del Alcor, La Palma del Condado y Villarrasa, en Huelva; y Castilleja del Campo, Aznácollar, Sanlúcar la Mayor, Albaida del Aljarafe y Olivares, en Sevilla.

Vínculo con el medio

Abunda el tipo de suelo conocido en la zona como <<barros>> (bujeos negros de las campiñas del Valle del Guadalquivir), caracterizados por ser suelos profundos, con un alto contenido en arcilla, gran capacidad de retención de agua, bajo contenido en Nitrógeno y Fósforo y un elevado nivel de Potasio. Estas características edafológicas, junto con la influencia marina por su proximidad al litoral y al Coto de Doñana, son las que permiten que el garbanzo exprese todo su potencial nutritivo, con unas características organolépticas de blandura, cremosidad y finura que lo hacen único.

El vínculo entre el garbanzo y la zona geográfica se basa en la reputación, derivada de la gran calidad del ecotipo local y de la larga tradición

del cultivo en ella, de modo que los agricultores de la zona son perfectos conocedores de las mejores técnicas y de la selección de las tierras más adecuadas.

Fuera de la zona considerada no se consigue la calidad de este garbanzo, porque ésta depende del tipo de suelo, de la situación geográfica, del clima y del ecotipo local de esta legumbre. La conjunción de unos suelos arcillosos con alto contenido en potasa, el clima de las campiñas de la Depresión del Guadalquivir, suavizado en las tardes y noches de primavera-verano por la brisa marina y, cómo no, la calidad intrínseca del ecotipo local del garbanzo lechoso dan como resultado un producto con las características físico-químicas y organolépticas excepcionales debido a que su albumen es muy mantecoso, muy fino y, después de la cocción,



El albumen debe ser mantecoso y poco granuloso, con piel blanda y final adherida al grano. Deberá presentar gran finura al paladar y su saber será siempre agradable, con ausencia de sabores extraños

INDICACIÓN GEOGRÁFICA PROTEGIDA
GARBANZO DE ESCACENA

Tel.: 959423211
Fax: 959423161-959423412

cr.igp.garbanzodeescacena@gmail.com
<http://igpgarbanzodeescacena.com/>

no presenta grumos de almidón. La alta mantecidad del albumen es debida al microclima de la zona de producción, concretamente a las brisas marinas tan frecuentes por las tardes y noches en la zona en los meses de maduración de la planta y del grano (mayo, junio y julio), brisas que provocan un aumento del 10-15% de la humedad ambiental, lo que trae como consecuencia una maduración más lenta de las plantas que transmiten esas propiedades al albumen del grano (mantecoso y uniforme, sin gránulos).

Por lo que se refiere a la finura del grano, es debida al alto contenido en potasio de los suelos en los que se siembra el garbanzo.

Cómo distinguir el producto en el mercado. Elementos específicos del etiquetado.

En las etiquetas comerciales propias de cada firma comercializadora figurará, obligatoriamente, la mención Indicación Geográfica Protegida «Garbanzo de Escacena», e irá acompañada del logotipo propio de la IGP. Su ubicación será en la parte frontal del envase, que llevará unos precintos de garantía que irán numerados y serán expedidos por el Consejo Regulador. El Consejo Regulador realiza todas las acciones oportunas para garantizar la calidad y la procedencia del producto que ampara, manteniéndose una trazabilidad exhaustiva del producto desde que se siembra en la parcela (lote de semilla e identificación de la parcela en la que se siembra); esto se consigue con el Cuaderno de Explotación, que ha de cumplimentar cada agricultor, y con el programa de trazabilidad que deben cumplir las empresas envasadoras-comercializadoras que se describe a continuación.

Estas empresas han de manejar el garbanzo de forma que no se mezclen en ningún momento las distintas partidas que manipulen, aunque sean de un mismo agricultor, manteniendo a lo largo de todo el proceso la identificación de la partida de procedencia, de forma que exista una correlación inequívoca entre la parcela agrícola de la que procede el garbanzo y el número de lote del producto envasado y listo para que llegue al comprador final.

Los envases llevarán la etiqueta y contraetiqueta identificativa de la Indicación Geográfica Protegida en la que irá impreso un número correlativo y único para cada envase, además del nombre «Garbanzo de Escacena» y el logotipo propio de la IGP. El modelo de la contraetiqueta figura debajo.



Esta identificación numérica, correlativa y única, se vincula con la trazabilidad, de manera que todos los envasadores-comercializadores de «Garbanzo de Escacena» conocen la procedencia del producto, cantidades y proveedor que ha suministrado dicho producto. Tras el proceso de selección y envasado, se obtiene una cantidad de producto terminado que se etiqueta con el citado número, que a su vez se relaciona con un lote de producto terminado, y éste se incluye en los albaranes de salida, de forma que quede un registro de destino de los productos, así como de las cantidades suministradas a cada uno de ellos.

La finura del grano, es debida al alto contenido en potasio de los suelos en los que se siembra el garbanzo de Escacena. Son suelos muy profundos, de alto contenido arcilloso y que debido a la poca ondulación del terreno, tienen problemas de drenaje, presentando una gran capacidad de retención de humedad y una alta riqueza en bases.



Empanadilla del cocido, garbanzos y sopa de fideos

Ingredientes

Empanadilla:

Masa: 3 hojas de pasta brick, 1 huevo batido. **Relleno:** 300 g morcillo, 1 morcilla, 1 chorizo, 1 gallina, 3 huesos de jamón, 1 puerro, 1 tomate, 1 cebolla, 1 repollo, hummus de garbanzos, 200 g de garbanzos en remojo, zumo de limón, ajo, comino, sal y aceite.

Sopa de fideos: caldo resultante de cocer todas las carnes, setas Enoki

Preparación

Enrollamos la pasta humedecida en el huevo batido en un tubo hueco para freír. Freír en aceite caliente y sacar corriendo del tubo para que no se pegue.

Poner a cocer con agua todos los ingredientes al menos 3 horas después de este tiempo sacar todas las carnes comprobando que estén tiernas y desmenuzar.

Triturar todos los garbanzos ya cocidos junto con las carnes y aliñar al gusto.

Reducir el caldo hasta obtener el sabor deseado y aquí cocer solamente los filamentos de la seta sin la chapela.

Rellenamos el tubo de empanadilla según se ve en la foto con la masa de cocido y unos puntos de garbanzo y hierbabuena. Jarrear el caldo de cocido muy caliente sobre la seta ya cocida.



El garbanzo es la única legumbre que debe ponerse remojar en agua caliente. Lavando primero los garbanzos con agua caliente y abundante sal y después eliminando las posibles impurezas, retirando esa agua. Luego volvemos a poner en el bol con agua caliente y abundante sal durante 24 horas. Por otro lado, al cocer los garbanzos el agua debe estar hirviendo.



Iván Muñoz es ya una de las grandes promesas de la cocina de autor madrileña. Su cocina se sustenta en el respeto absoluto al producto de calidad y proximidad y en las raíces de la cocina tradicional,

FACYRE
FEDERACION DE COCINEROS Y REPOSTEROS DE ESPAÑA

Taco de maíz con garbanzos y cilantro

Ingredientes (por ración)

1 pieza de obulato, 15 g de garbanzos cocidos, 10 g caramelo neutro de maíz, jugo de lima, lima encurtida, cilantro, brote cilantro, sal

Elaboraciones

Para el caramelo neutro:

Ingredientes: 1.350 g de azúcar fondant, 650 g de glucosa, 60 g de isomalt

Mezclar los azúcares y subir a 160 °C. Estirar en silpats. Enfriar. Triturar hasta obtener un polvo.

Para caramelo neutro maíz:

Por cada 30gr de caramelo neutro en polvo, mezclar 10 gr de polvo de maíz liofilizado.

Para la cebolla encurtida:

Envasar la cebolla cortada en puntas, junto a jugo de lima. Envasar 3 veces y dejar reposar 3 horas.

Para el relleno de taco:

Aliñar los garbanzos con aceite de oliva, jugo de lima.

Acabado y presentación:

Espolvorear el caramelo de maíz, encima de un obulato redondo. Fundir el caramelo debajo de una salamandra. Dar forma de taco en caliente. dejar enfriar. Introducir los garbanzos aliñados dentro del taco. Terminar con la cebolla encurtida y brotes de cilantro.



Cuando los garbanzos estén bien cocidos, los retiraremos del fuego y los colaremos para retirar el agua de cocción. Según el tipo de garbanzo y de la intensidad del fuego tardarán más o menos en hacerse. Debemos tener en cuenta los ingredientes que añadamos, por ejemplo jamón, para calcular la cantidad de sal que debemos incorporar a la cocción

Cocinero por vocación, Juan Antonio Medina ha trabajado durante más de 2 décadas en el prestigioso restaurante Zalacaín y que recientemente ha emprendido el reto de ponerse al frente del nuevo proyecto gastronómico Álbora.

Ventresca ibérica en salsa de callos

ventresca ibérica de cerdo joselito, garbanzos, salsa de callos

Preparación

Para la salsa de callos: Ingredientes: 50 g de aceite, 20 g de ajo, 1.450 g de cebolla, 15g de pimenton de la vera dulce, 340 g de tomate concentrado hida (2 botes), 62 g de brandy, 130 g de vino blanco, 1 guindilla, 30 g de azúcar, 3650 g de caldo de manita de cerdo.

Introducir el aceite en un souté junto la cebolla y el ajo, pochar. Anadir el pimentón, y el tomate concentrado, cocinar. Incorporar el brandy, vino blanco, reducir. Introducir el azúcar y el caldo de manitas, cocinar por espacio de dos horas.reducir a la mitad. Reservar.

Garbanzos cocidos: Hidratar los garbanzos 12 horas. cocer los garbanzos con 1 zanahoria, 1 puerro, 1 cebolla y un hueso de jamón. Colar y reservar.

Para la ventresca de iberico: Salpimentar la ventresca. Envasar al vacio con 10gr de aceite. Cocinar al roner durante 12horas a 68°. Enfriar y reservar.

Acabado y presentacion: Marcar la ventresca, intruducir los garbanzos en la sasa de callos. Cocinar 5 minutos, añadir la ventresca marcada y emplatar.



Ensalada de garbanzos con foie

Ingredientes para 4 personas

250 g de garbanzos, 4 filetes de foie de pato, ensalada variada limpia (lechuga, escarola, etc.), tomillo, una hoja de laurel, pimienta, 6 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, 2 cucharadas de vinagre balsámico, agua, sal.

Preparación

Cocemos los garbanzos con un poco de tomillo y la hoja de laurel, hasta que estén tiernos. Escurrimos, salamos y dejamos enfriar. Troceamos la ensalada y la colocamos en una fuente.

Echamos los garbanzos sobre la ensalada.

Asamos en una sartén muy caliente los filetes de foie, salamos y colocamos sobre los garbanzos. Batimos el aceite de oliva y el vinagre balsámico y rociamos sobre la ensalada.



Garbanzos de fiesta

Ingredientes para 4 personas

600 g de garbanzos, 1 lata de atún, 1 huevo cocido, 1 cebolla, 1 cucharada de alcaparras, mostaza, vinagre de Jerez, pimienta, perejil, aceite de oliva virgen extra, agua, sal.

Preparación

Hervimos los garbanzos con agua y sal. Cuando estén tiernos escurrimos y dejamos enfriar. Pasamos a una fuente, donde se mezclan con el huevo duro picado, el atún desmenuzado y la cebolla cortada en aros.

En un mortero se maja el perejil picado, las alcaparras y la pimienta, se le añade la mostaza, el vinagre y el aceite hasta formar una salsa ligera y homogénea que se vierte sobre los garbanzos.





Fesols de Santa Pau (DOP)



DENOMINACIÓN DE ORIGEN PROTEGIDA FESOLS DE SANTA PAU O DOP FESOLS DE SANTA PAU.

**Calle Mayor, 23.
17811. Santa Pau (Girona)**

**info@fesolsdesantapau.cat
<http://fesolsdesantapau.cat/>**

Descripción del producto

La Denominación de Origen Protegida "Fesols de Santa Pau" protege las semillas de judía (*Phaseolus vulgaris* L.) de las variedades tradicionales Tavella Brisa, Setsetmanera y Gra Petit, secas, cocidas y en conserva, producidas en tierras volcánicas.

Los granos son blancos, ligeramente brillantes y redondeados y presentan un peso medio entre 18 y 30 g por 100 semillas, a 12% de humedad.

Todas las semillas de las variedades cultivadas en la zona de la DOP y maduras a partir de mediados de agosto, tienen una elevada proporción de proteína (igual o superior al 25%), descendiendo el contenido de proteína cuando las judías son cultivadas en ambientes distintos a los que ampara la DOP.

Desde el punto de vista organoléptico las variedades autorizadas, cultivadas en la zona geográfica destacan una vez cocidas por tener una piel poco perceptible (de 2 a 4 en una escala de 0 a 10), una harinosidad baja-media (de 3 a 4 en una escala de 0 a 10), un sabor suave a judía característico (4 en una escala de 0 a 10) y ausencia de sabores extraños (de 0 a 1, en una escala de 0 a 10). Estos aspectos se deben al tipo de suelo de cultivo y a la maduración en condiciones de temperaturas moderadas.

Además de presentar las características que se acaban de mencionar, los granos deben cumplir la legislación española vigente para la categoría extra y presentarse sanos, sin mohos, podredumbres, insectos, ni parásitos; limpios, y secos (con un contenido de humedad inferior al 15%).

La preparación del producto elaborado se hace únicamente con judías amparadas por la DOP, agua y sal. No se permitirá la utilización de ningún otro tipo de aditivo ni conserva.

Zona geográfica

La zona geográfica de producción y elaboración de las judías amparadas por la Denominación de Origen Protegida corresponde a los municipios de Santa Pau (principal núcleo de producción), Castellfollit de la Roca, Les Planes d'Hostoles, Les Preses, Olot, Sant Feliu de Pallerols y Sant Joan les Fonts (todos pertenecientes a la comarca de la Garrotxa, situada en Catalunya, en el N.E. de España).

La fase de cultivo queda limitada a las tierras de naturaleza volcánica.

Vínculo con el medio

La zona de la Denominación de Origen Protegida ha sido tradicionalmente un lugar de cultivo de judía de la cual ya se citaban por escrito las excelencias en el siglo XIX, cuando se presentaron en la Exposición Universal de París de 1854. La revisión de los tratados generales sobre la agricultura de la zona sugiere que es a finales del XVII y principios del XVIII cuando los Fesols de Santa Pau empiezan a ser relevantes, consolidándose su cultivo en los siglos XVIII y XIX, cuando las judías se convierten en una parte importante de la dieta junto con el caupí y las habas.

Tavella Brisa es actualmente la variedad más conocida causa de su especial adaptación agronómica al medio. Esta variedad, cuya introducción como mínimo se remonta al siglo

La zona de la Denominación de Origen Protegida ha sido tradicionalmente un lugar de cultivo de judía de la cual ya se citaban por escrito las excelencias en el siglo XIX



XIX, tiene origen Mesoamericano y probablemente llegó de Centroamérica a causa del intercambio económico y la emigración que existía con Catalunya a través de los denominados indios (lugareños que emigraban al centro y sur de América, conocidas entonces como las Indias), puesto que Olot, capital de la comarca donde se encuentra Santa Pau, era una ciudad donde está documentada la migración y regreso de "indios". Tavella Brisa ha sufrido a partir de los años 70 del siglo pasado una notable presión de selección contra los genotipos trepadores, al pasar de cultivarse en combinación con el maíz a cultivo en solitario. La irrupción de los maíces mejorados genéticamente (híbridos) hizo más rentable su uso en monocultivo pasando las judías a su vez a cultivarse en solitario y sin tutorar (al tratarse de plantas no muy grandes y cultivadas en secano el uso de tutores era y es económicamente inviable). La necesidad de disponer de plantas erectas fácilmente cosechables, favoreció también la recuperación en la zona de otras variedades tradicionales como la Setsetmanera y Gra Petit, de producción más irregular.

La característica geológica más significativa de la zona geográfica de la DOP es el vulcanismo que, con erupciones esporádicas desde hace 350.000 años hasta hace unos 11.000 años, ha conformado un paisaje de conos volcánicos, coladas de lava y fondos de valle planos. Existen unos 40 conos volcánicos en la zona siendo los más importantes el Cros-cat, el Santa Margarida, el Puig de la Costa y

El territorio volcánico en el que se cultiva el Fesols de Santa Pau es extremadamente fértil

el Puig Jordà, todos ellos situados en el municipio de Santa Pau. En cuanto a las coladas destacan las de la Fageda d'en Jordà, originada por los volcanes Cros-cat y Puig de la Costa, y la colada del Bosc de la Tosca, originada por los volcanes Cabrioler y Puig Jordà.

Las rocas volcánicas de la zona son fundamentalmente basaltos, caracterizados por su naturaleza poco ácida, es decir pobre en SiO₂ (SiO₂ entre 52 y 45%). Es habitual que los procesos edáficos conviertan el basalto en suelos extremadamente fértiles, base, junto al clima, de las especiales características de los Fesols de Santa Pau.

El suelo volcánico de la zona geográfica delimitada tiene una elevada capacidad de intercambio catiónico, una baja disponibilidad de Ca, y un pH débilmente ácido o neutro. La elevada capacidad de intercambio catiónico favorece el elevado contenido en proteína asociado a la baja harinosidad del produc-



to, mientras que el bajo contenido en Ca y el pH débilmente ácido o neutro inducen la baja percepción de la piel. Estos dos factores se potencian al madurar la semilla con las temperaturas templadas que se presentan a partir de mediados de agosto. Las temperaturas moderadas durante la maduración favorece también el sabor suave. Así mismo, el manejo del cultivo especialmente durante el periodo de secado mediante el sistema tradicional de los almiarés, permite la máxima expresión de las características organolépticas del producto.

El clima es de tipo mediterráneo pero con componentes continentales pues la zona se encuentra rodeada de montañas, en las estribaciones de la cordillera pirenaica. La pluviometría media anual se sitúa alrededor

de los 1000 L.m⁻², con distribución irregular, principalmente concentrada en primavera y otoño, aunque con suficiente pluviometría en verano para permitir el cultivo de la judía en secano (aunque existen reservas de agua, debido a la permeabilidad de la roca, estas se encuentran a mucha profundidad y las zonas de regadío son escasas). Las temperaturas durante la primera parte del verano pueden llegar a ser elevadas (35 °C en algunos casos) durante el día pero con noches frescas. A partir de mediados de agosto las temperaturas máximas descienden hasta los 27 °C, siendo agradables y frescas en septiembre.

Las características específicas de las judías de la DOP "Fesols de Santa Pau" (elevado contenido en proteína, baja percepción de la piel, baja harinosidad y sabor suave) derivan

Las características específicas de las judías de la DOP "Fesols de Santa Pau" (elevado contenido en proteína, baja percepción de la piel, baja harinosidad y sabor suave) derivan tanto de la zona geográfica donde se cultivan como de las variedades utilizadas.



tanto de la zona geográfica donde se cultivan como de las variedades utilizadas.

En la zona de la Denominación de Origen Protegida se celebran anualmente y desde antiguo, jornadas y fiestas gastronómicas, organizadas por agrupaciones de restauradores y entidades públicas. La más destacada es la "Fira del Fesol de Santa Pau" celebrada anualmente desde 1991, el domingo siguiente a San Antonio. También existen cuentos populares relacionados con los "fesols" lo que demuestra la importancia y el arraigo que este producto tiene en la población. Además, la denominación Fesols de Santa Pau viene utilizándose históricamente para el comercio desde como

mínimo el siglo XIX, impulsada actualmente por la Associació de Cultivadors de Fesols de Santa Pau, grupo promotor de la DOP. Esta asociación fundada en 1988 tiene entre sus objetivos realizar estudios de mejora de las judías incluidas en la DOP y su promoción.

Los "fesols de Santa Pau" están ligados a numerosos platos tradicionales o de creación, aunque también son muy apreciados simplemente hervidos y aderezados con un poco de aceite de oliva virgen extra. Son un elemento fundamental en la denominada Cocina Volcánica, impulsada por los restaurantes de la zona.



Cómo distinguir el producto en el mercado. Elementos específicos del etiquetado.

En todos los productos amparados por la DOP Fesols de Santa Pau se encuentran obligatoriamente las siguientes referencias:

- Nombre "Denominación de Origen Protegida Fesols de Santa Pau".
- Codificación única de todos los productos amparados.
- Logotipo de la Denominación de Origen Fesols de Santa Pau.

Los "fesols de Santa Pau" están ligados a numerosos platos tradicionales o de creación, aunque también son muy apreciados simplemente hervidos y aderezados con un poco de aceite de oliva virgen extra.

- Logotipo europeo de las Denominaciones de origen.

Las tres primeras referencias se ubican en la etiqueta que proporciona el Consejo Regulador a sus asociados.

El producto por temas de trazabilidad siempre se debe comercializar envasado, está prohibida la comercialización a granel.

Muestra de etiqueta identificativa DOP Fesols de Santa Pau.



Dripping de judías con carpaccio de langostinos con almejas



Preparación

1. Dejar una noche en remojo las judías
2. Poner las judías, zanahoria, pimiento y cebolla, sin cortar, en la olla a presión.
3. Limpiar los langostinos y filetear y disponer en papel film en forma de rectángulo, abatir y congelar.
5. Pinturas: triturar las verduras por separado y en caliente, la cebolla la añadimos en el tinte.
6. Con un chorrito de Aceite de Oliva Virgen Extra y ajo, abrir las almejas. Quitar las cáscaras y añadir el jugo en las judías. Reservar las almejas.
7. Emplatado: disponer en el plato los langostinos congelados en carpaccio. Cubrir con las judías calientes y pintar en dripping o gotas.



Ingredientes para 4 personas

- 500 g judías Fesols de Santa Pau
- 500 g de almejas
- 200 g de langostinos
- 1 pimiento rojo
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 diente de ajo
- 1 bolsa de tinta de calamar



No conviene remover las legumbres con cucharas de madera o cualquier otro utensilio para que no se despellejen, si tenemos que moverlas mejor menear un poco la olla. Por otro lado, a no ser que queramos un guiso muy caldoso, la cantidad de agua a añadir debe ser de unas 3 veces el volumen de legumbres secas.



Roberto Capone

Roberto Capone es miembro de Worldchef y posee una amplia experiencia. Es propietario de La Antigua Tahona y de la Posada del Campanario restaurantes de referencia en Madrid. Recientemente ha sido galardonado con las cinco estrellas a los más prestigiosos Chefs Italianos que trabajan por el mundo en la Expo de Milán 2015.

FACYRE
FEDERACION DE COCINEROS Y REPOSTEROS DE ESPAÑA

Canelón serrano relleno de judías

Ingredientes

100 g de judías
1/2 kg de oreja de cerdo
1 chorizo
30 g de cebolla
20 g de zanahoria
20 g de pimiento rojo
Aceite de Oliva Virgen Extra
Sal
Pimienta
Pimentón
7 láminas de pasta
al huevo estirada y hervida

Preparación

Hacer unas judías estofadas clásicas, pro dejando las verduras y la carne entera a cocción útimada, separar las judías del caldo la carne y las verduras.

Triturar las verduras con las judías y hacer una farcia o relleno.

Con las láminas de pasta formar unos canelones, porcionar y reservar.

Picar el juliana la oreja y el chorizo picarlo fino.

Emplatado

Calentar al microondas 20 segundos el canelón tapado.

Disponer en el plato, añadir las carnes picadas y napar con el caldo reducido.



Fesols de Santa Pau a la marinera

Ingredientes

250 g de Fesols de Santa Pau (Judías de Santa Pau), 300 g de calamares pequeños, 300 g de gambas pequeñas, 500 g de almejas, 500 ml de caldo de pescado Para el sofrito: 1 cebolla mediana, 4 tomates, 50 ml de vino blanco, 1 hoja de laurel, 1 diente de ajo. Para la picada: 5 almendras tostadas, 5 avellanas tostadas, 1 diente de ajo, 10 g de pan frito, perejil fresco

Preparación

1. Pon los Fesols de Santa Pau en remojo durante la noche anterior y después los hierves de la manera tradicional.
2. Haz el sofrito: pela y lamina el diente de ajo y cuécelo a fuego suave. Después pela y corta a trozos pequeños la cebolla, sofríela también a fuego suave con ajo y una hoja de laurel, hasta que quede transparente. Seguidamente corta el tomate a dados pequeños y añádelo. Finalmente pon el vino blanco y déjalo reducir. Resérvalo.
3. Haz la picada: Tosta las almendras y las avellanas y pícalas bien finas, pica también el ajo y el perejil y fríe el pan. Ponlo todo en un mortero y haz la picada.
4. Saltea las gambas con un poco de aceite de oliva. Una vez hecho guarda el aceite y reserva las gambas.

5. Limpia los calamares y córtalos a dados, saltéalo con aceite de las gambas y salpiméntalo al gusto.

6. Pon el sofrito y los calamares en una cacerola y añade el caldo de pescado y la picada. Después incorpora las almejas, una vez abiertas añade los fesols hervidos, previamente escurridos. Prueba que esté al punto de sal y pimienta.

7. Para finalizar, se puede montar el plato colocando los fesols a la marinera en un plato hondo, pon las gambas y acábalo con un poco de perejil o cebollino cortado muy fino por encima.





Legumbres Españolas

con garantía de calidad y origen
reconocida por la Unión Europea



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE AGRICULTURA Y PESCA,
ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE