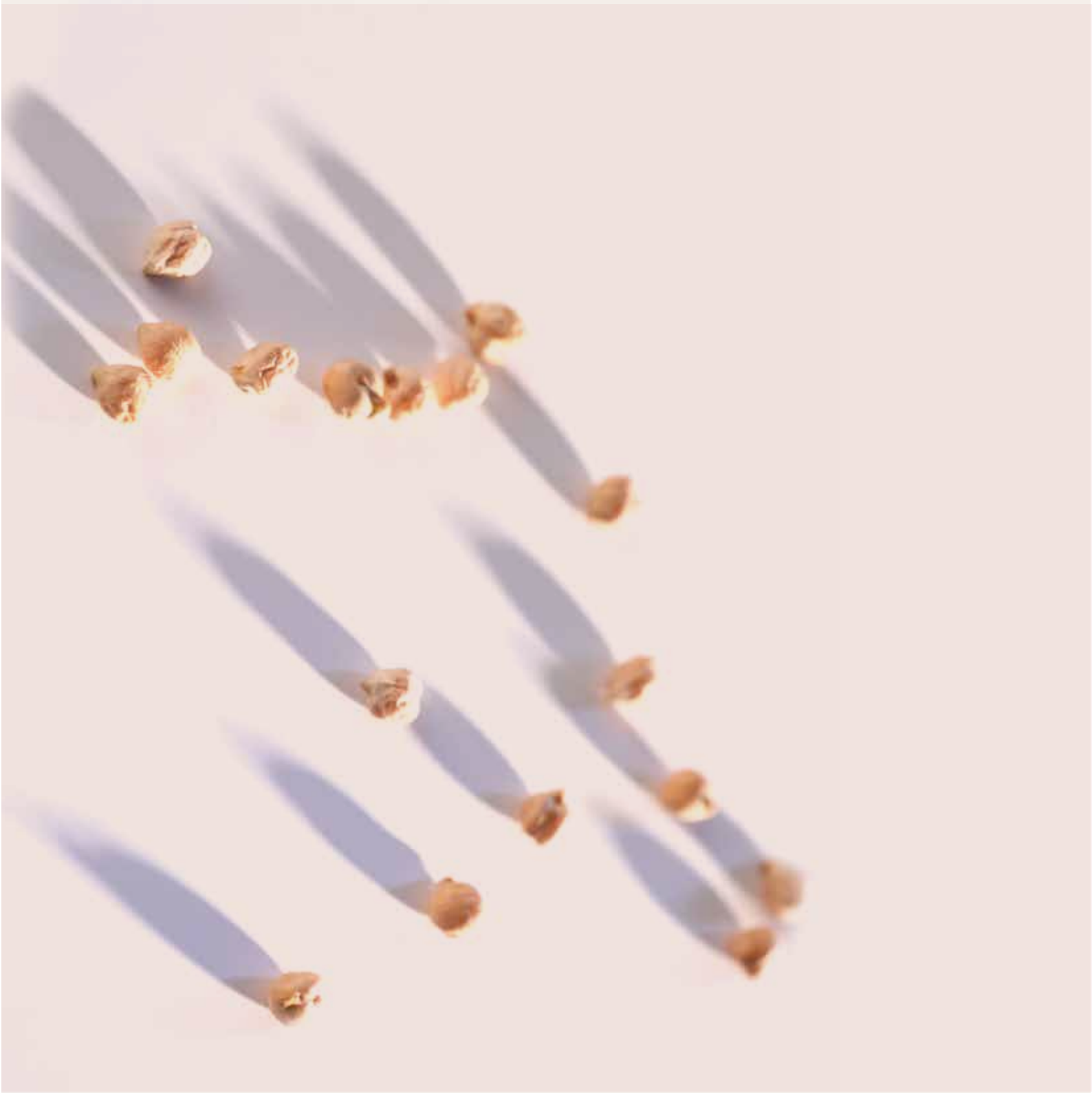


The image features a variety of legumes, including lentils, chickpeas, beans, and seeds, each presented in a small, circular, dark-colored container. These containers are scattered across a solid, light pink background. The legumes vary in color, from light tan and beige to dark brown and black. The overall composition is a top-down view of the legumes, creating a visually appealing and informative display.

# Legumbres

por *Alizvalí*



# Que son las legumbres

## Tipos de legumbres y propiedades

## Formas de cocinado

## Tiempos

El consumo de legumbres es fundamental para personas que tienen una alta demanda física e intelectual por su fuente de azúcares de absorción lenta.

Las legumbres son ricas en minerales en especial hierro, calcio, fósforo y magnesio.

El equilibrio del hierro en el cuerpo es importante para prevenir anemia. La falta de este mineral en mujeres puede ser reflejo de menstruaciones demasiado abundantes y también suele presentarse en personas que sufren hemorragias nasales. La falta de hierro puede favorecer las infecciones vaginales.

# Cocinar las legumbres

Las legumbres tienen sus secretos de preparación con el objeto de hacerlas más digestivas y obtener lo mejor de ellas. Nuestras madres y abuelas sabían mucho de cómo cocinarlas pues era una opción súper nutritiva, barata y fácil de preparar. Se usa de manera extensa en muchos países como: en México los frijoles, en Japón las judías azukis, en el mediterráneo los garbanzos y las lentejas, en la India el Dal.

En la cultura culinaria contemporánea las legumbres están reconquistando su posición, siendo una opción muy apropiada para la gente que come fuera de casa y requiere alimentarse bien y tener energía junto con la grata sensación emocional de hogar que proporcionan. En esto las legumbres son maestras.

# Pon los gases a raya

Se pueden eliminar los gases con la tradicional preparación culinaria de remojo y cocción a fuego rápido por diez minutos, tirar el agua, enjuagarlas y ponerlas de nuevo a cocinar a fuego lento con el fin de ‘romper’ las largas cadenas de esos hidratos de carbono complejos aumentando su digestibilidad. Cocinar con un trozo de alga kombu también favorece la digestibilidad y elimina gases.

Para hacerlas menos flatulentas hay que añadir en la cocción alguna hierba aromática como hinojo, comino, laurel, tomillo, ajedrea, anís, incluso un manojo de perejil fresco. Una muy efectiva manera de reducir los gases es germinar las legumbres. Este proceso potencia la proteína, multiplica su valor nutricional, su conteo enzimático y lo hace mucho más digerible.

# Cómo cocinarlas



Compra legumbres de calidad y si es posible de procedencia biológica. Comprueba la fecha de caducidad, buscando las que fueron envasadas mas cerca de la fecha de compra. Son mas digeribles cuanto mas jóvenes y aunque se conservan bien guardadas herméticamente, se endurecen con el tiempo y necesitan mas cocción.

Limpiarlas bien y sacar las que puedan estar estropeadas antes de ponerlas a remojo.

Ese recuerdo esta vivo en mi, ver a mi madre quitándole las piedrecitas a las lentejas.

# Preparacion

Es necesario hidratarlas durante unas horas antes de cocinarlas.

Enjuágalas bien con abundante agua fría para eliminar los azúcares indigestos que quedan en el agua de remojo, así como los inhibidores enzimáticos.

Reiteramos la importancia de cocinarlas con abundante agua a fuego rápido por unos diez minutos y después desechar esta agua para luego ponerlas una vez más a cocer a fuego lento en un agua nueva con alga Kombu.

No le añadas sal durante la cocción pues endurece las legumbres.

Es mejor aliñar después de haberlas cocinado.

Añadiendo unas gotitas de aceite durante la cocción las harán mas digeribles.

A las legumbres en general les sientan bien las especias exóticas tipo curry, cardamomo, pimentón dulce, picante, buena ocasión para utilizar las Churnas.

Combinan muy bien con algas: kombu, wakame, hijiki, arame.

Cebolla, ajos, laurel, cominos, hinojo fresco, clavo, canela, pimientas, nuez moscada me vienen a la mente como una armonía que entona con lo que siento por las legumbres.

También les encantan ser coronadas en el plato con hierbas frescas.

# Los germinados son la opción más vital de comer legumbres

Comer semillas germinadas es comer vida. Es incorporar auténtica energía vital concentrada a todas las células del cuerpo, favoreciendo la salud y alargando la vida.

Los germinados son un regalo de la naturaleza que podemos cultivar nosotros mismos en casa.

Los germinados son alimentos vivos y frescos con grandes cantidades de enzimas, minerales, oligoelementos y vitaminas.

Todas las plantas en su proceso de germinación (nacimiento, transformación) poseen un gran poder regenerativo y revitalizante único para mantener y recuperar la salud depurando el organismo.

Los germinados son grandes aliados en la revitalización del sistema digestivo.



# Germina de forma sencilla semillas grandes tipo, mungo o lentejas.

## Germinar en bolsa:

Remojar las semillas 12 horas

Enjuagar bien

Colocar en una bolsa de algodón y colgarlas para que escurran.

Remojar y escurrir mañana y noche

Listas en 5 días

## Germinar en tarro de cristal:

Remojar las semillas 12 horas

Enjuagar bien

Colocar en un tarro de cristal

Ponerle una tela mosquitera sujeta con un elástico.

Coloca a 45 grados

Enjuagar mañana y noche y volver a colocar en 45 grados para que escurra pero mantenga su humedad.

Recuerda  
que las  
semillas  
aumentan  
20 veces su  
tamaño.