

# COCER LEGUMBRES DESDE CERO



## ¿POR QUÉ COCER LEGUMBRES EN CASA?



Las judías, las habas, los guisantes, los garbanzos y las lentejas presentan una **enorme diversidad de colores, formas y tamaños, texturas y sabores.**

Cocinar legumbres secas es fácil y proporciona una **base nutritiva para una comida sana.** Tienen un alto contenido en proteínas y fibra dietética, poca grasa y contienen vitaminas y minerales, lo que hace de ellas una buena alternativa a los productos animales en su dieta.

**Para preparar una comida rápida con legumbres,** puede comprar la mayoría de las legumbres listas para comer en conservas enlatadas, tarros de cristal y otros recipientes. Le recomendamos que compre legumbres ecológicas locales envasadas en vidrio cuando estén disponibles, ya que suelen ser mejores para usted y para el medio ambiente.

Sin embargo, **cocer las legumbres uno mismo tiene varias ventajas:**

Menor coste	> Las legumbres son una alternativa barata a productos animales. Cocinarlas reduce aún más el coste: alrededor de la mitad comparado con comprarlas cocidas.
Mayor diversidad	> No todas las variedades están disponibles cocidas.
Menos azúcares fermentables	> Estos azúcares pueden provocar flatulencias.
Menos residuos	> Elige la cantidad que quiere consumir. Se pueden cocinar para varias comidas en una sola cocción.
Mejor sabor	> Algunas personas prefieren el sabor de las legumbres cocinadas en casa.
Añadir otros ingredientes	> Dale a tus legumbres un toque personal durante la cocción.
Ahorrar espacio	> Las legumbres secas ocupan menos espacio que los tarros.
Menor huella de carbono	> El transporte de legumbres secas gasta menos energía.
Placer de cocinar desde cero	> Controle todos los pasos, desde los ingredientes crudos hasta el plato final.

Con un poco de planificación y siguiendo nuestros consejos podrás cocinar tú mismo estos deliciosos y versátiles granos!

## ELEGIR, PREPARAR, REMOJAR Y COCER LAS LEGUMBRES

## 1. Elegir y almacenar las legumbres secas

Puede elegir entre todos los tipos de legumbres, y la versión entera o partida de lentejas, guisantes, garbanzos y habas. Las legumbres **partidas** están **descascarilladas**, lo que significa:

- menor tiempo de cocción
- digestión más fácil, especialmente útil cuando se empieza a comer más legumbres
- se convierten rápidamente en puré durante la cocción

Las legumbres se cocinan más rápido y saben mejor cuando se han **cosechado en los dos últimos años**. Además, es importante **almacenar** las legumbres secas en condiciones frescas, secas y a temperatura constante.

¿Por qué no cocinar más legumbres de las que necesitas para una receta?  
Puedes guardar las sobrantes en la nevera (3 días) o congelarlas para su uso posterior (6 meses). ¡Sabrán tan bien como recién cocinadas!

## 2. Preparación de las legumbres secas

Lava las legumbres con agua corriente en un colador o en un cuenco grande. Ten en cuenta que en raras ocasiones también puede haber piedras, así que haz lo posible por retirarlas.

## 3. Remojo (no indispensable, pero muy recomendable)

Remojar las legumbres en agua de 1 a 24 horas "despierta" las semillas e inicia su proceso de **germinación**, lo que reduce el tiempo de cocción, libera varios compuestos antinutricionales en el agua y facilita la digestión. Consulte los tiempos de remojo por tipo de legumbre en la tabla de resumen. Coloque las legumbres en una ensaladera grande o en una cacerola y añada agua hasta cubrirlas. Las semillas aumentarán al doble o triple de su tamaño: asegúrese de que estén cubiertas de agua durante todo el proceso. En aguas duras, la rehidratación es mejor si se utiliza alrededor de 1 gramo de bicarbonato por cada 100 g de legumbres secas. Aclare las legumbres después del remojo, antes de cocinarlas, y no utilice nunca el agua del remojo para cocinar.

## 4. Cocción

**Lo más importante: ¡cocine siempre las legumbres hasta que estén blandas!**

Excepto si piensa añadirlas a una sopa o a un guiso donde seguirán cociéndose, cuando pruebe las legumbres cocidas estas deben estar lo bastante blandas como para hacerse puré al aplastarlas con dos dedos y no "al dente". Las legumbres poco cocidas son siempre más difíciles de digerir que las bien cocidas. Dejar reposar las legumbres en el agua de cocción caliente después de la cocción les aporta hidratación y suavidad adicionales.

Cocción "tradicional":

1. Colocar las legumbres en una cacerola grande con tapa y cubrirlas con agua fría (excepto los garbanzos). Véase el volumen de agua de cocción en la tabla resumen.
2. Dejar hervir las legumbres sin tapa. Cuando empiece a hervir, bajar el fuego, tapar y dejar **cocer a fuego lento** (burbujas pequeñas).
3. Durante los primeros 10 minutos, comprobar y retirar la espuma que a veces se forma, utilizando una espumadera.
4. Comprobar la **textura** y retirar del fuego cuando esté hecho. Consulte los tiempos de cocción indicativos por tipo de legumbre en la tabla resumen.

Cocción en olla expres:

Gracias a la mayor temperatura que se alcanza al utilizar una olla a presión (120°C frente a 100°C), **el tiempo de cocción puede reducirse aproximadamente a la mitad**. Una vez que el agua esté hirviendo, reduzca el fuego al mínimo necesario para mantener la alta presión.

Cuidado: no llene nunca la olla más de dos tercios y compruebe siempre que la presión ha bajado antes de abrirla. Si no está seguro, siga las instrucciones del fabricante.

Ingredientes opcionales:

La adición de hierbas y especias carminativas (p.e. eneldo, hinojo, anís, ajedrea, comino, cardamomo, cilantro, anís estrellado, jengibre) al agua de cocción reduce la flatulencia y aumenta la digestibilidad. Añadir un trozo de kombu, un alga marina, en el agua de cocción también mejora la digestibilidad.

**Uso de la sal:** La sal no alarga (o sólo mínimamente) el proceso de cocción, y proporciona legumbres más sabrosas que tienden a mantenerse mejor enteras. Puedes cocinar las legumbres con otros ingredientes, como **verduras o cereales**.

## 5. Después de la cocción

Las legumbres cocidas pesan de dos a tres veces más que su peso en seco. Si desea utilizar directamente las legumbres cocidas, escurra el agua de cocción. Si no, déjalas enfriar en su líquido de cocción, **guárdalas** en el frigorífico en su líquido de cocción hasta 4 días, o **congélaslas** con su líquido de cocción en bolsas o recipientes herméticos. Descongélaslas lentamente, dejándolas al principio unas horas en el frigorífico.

### ¡Listas para disfrutar!

Puedes utilizar tus legumbres caseras en todo tipo de recetas: guisos y sopas, hamburguesas, salsas y ensaladas frescas. ¡Sin olvidar los dulces como cremas para untar, pasteles y galletas!

## RESUMEN: TIEMPOS DE REMOJO Y COCCIÓN

La cocción "tradicional" se refiere a las legumbres que se han remojado con una pizca de bicarbonato y que se cuecen a fuego lento en una cacerola normal. Si se parte de legumbres secas, sin remojar, el tiempo de cocción será de 1,2 a 2 veces mayor.

Legumbre	Tiempo de remojo (horas)	Cantidad de agua para la cocción (volumen de legumbres remojadas : agua)	Tiempo de cocción (minutos, desde ebullición)	
			Método "Tradicional"	Olla exprés
Judías	10 - 20	1:2,5	40 - 120	15 - 25
Habas	10 - 20	1:3	60 - 90	20 - 30
Garbanzos	10 - 20	1:6	50 - 120	20 - 30
Guisantes	1 - 10	1:4	50 - 100	10 - 25
Guisantes partidos	0.5 - 2	1:3 para un puré espeso	30 - 80	10 - 20
Lentejas	0.5 - 2	1:3	20 - 30	10 - 20
	no remojo		25 - 45	10 - 20
Lentejas partidas	no remojo	1:2 para un puré espeso	15 - 25	no recomendado

## INFORMACIÓN POR ESPECIE

**Judías** (*Phaseolus communis* y *Phaseolus coccineus*)

- El tiempo de cocción es muy variable, existe una enorme diversidad dentro de las judías secas. Es posible agruparlas en tres categorías que se solapan en cuanto a propiedades de cocción y textura: alubias “para estofado”, alubias “para puré”, alubias “para sopa”.

### Habas (*Vicia faba*)

- Existe una amplia gama de tamaños de semillas: las habas más grandes suelen tener una piel más gruesa y un tiempo de cocción más largo.
- Estamos hablando de habas secas, ¡las frescas se cocinan de forma muy diferente!

### Garbanzos (*Cicer arietinum*)

- Para cocerlos correctamente, los garbanzos requieren un choque térmico: introducirlos cuando el agua está hirviendo.
- Las variedades difieren en el tiempo de cocción, el sabor y la textura.

### Guisantes (*Pisum sativum*)

- Hay mucha diversidad dentro de los guisantes, desde guisantes amarillos grandes a guisantes verdes arrugados que se vuelven blandos, pasando por guisantes grises grandes y pequeños que pueden permanecer enteros o no al cocerlos.
- Estamos hablando de guisantes secos, ¡los guisantes verdes frescos se cocinan de forma muy diferente!

### Lentejas (*Lens culinaris*)

- No es necesario remojarlas, pero las lentejas enteras remojadas hasta dos horas se cuecen más rápido.
- Las variedades de lentejas tienen tiempos de cocción y texturas diferentes. En general, las lentejas pequeñas relativamente redondas (p.e. las verdes "tipo Puy", las negras "Beluga") tienden a mantener mejor su forma que las lentejas planas de color beige, que tienden a volverse blandas, como las lentejas rojas o amarillas partidas.

## Referencias:

Indicaciones basadas en nuestra propia experiencia y en los siguientes libros, webs y artículos:

- ➔ Libro “La cocina de las legumbres” de la Fundación Alicia (2016)
- ➔ Libro “Savez-vous goûter... les légumes secs” de Bruno Couderc, Gilles Daveau, Danièle Mischlich y Caroline Rio (2014)
- ➔ <https://legumechef.com/cooking-with-pulses/cooking-tips-pulses/>
- ➔ Sobre el impacto medioambiental: <https://doi.org/10.1016/j.spc.2021.01.017>

## Autores:

Nicolas Carton: agrónomo, embajador de las legumbres (@lumineuses\_div en las redes sociales)  
Eva Kemp: bioquímica, embajadora de la biodiversidad



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

Más información, autores y referencias en línea:

[info@globalbean.eu](mailto:info@globalbean.eu)  
[www.globalbean.eu](http://www.globalbean.eu)



Supported by:



Federal Ministry  
for the Environment, Nature Conservation,  
Nuclear Safety and Consumer Protection

based on a decision of  
the German Bundestag

Version 4, Junio 2022. Esta obra está bajo una licencia [Creative Commons License \(CC BY-NC-ND 3.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/) | Imágenes: © 2021-2022 Nicolas Carton