

## El valor de las legumbres en la producción ecológica



Las legumbres constituyen un elemento básico de la gastronomía mediterránea y, en general, son un producto básico para la alimentación humana, cuyo cultivo juega además un importante papel agronómico en los métodos de producción ecológica.



Históricamente, la tradición culinaria de los pueblos del arco mediterráneo tiene su base en unos pocos ingredientes fundamentales, entre los que se encuentran habitualmente los cereales -especialmente el trigo-, la vid, el olivo y por supuesto las legumbres o leguminosas. Garbanzos, lentejas, guisantes, judías o habichuelas están presentes como ingredientes principales de infinidad de platos típicos y su consumo se encuentra íntimamente asociado a una alimentación sana y de calidad.

Esta estrecha relación de las legumbres con la cocina tradicional casa de forma natural con los beneficios que aporta la producción ecológica, que nos permite recuperar los sabores, texturas y olores de una gastronomía ancestral, que además, tiene entre sus principales objetivos poner en valor los productos locales.

### Valor nutricional

Las legumbres son una de las más importantes fuentes de proteínas de origen vegetal, una cualidad clave para la nutrición humana ya que hasta hace poco tiempo, la disponibilidad de proteínas de origen animal era limitada y costosa, lo que dificultaba su inclusión en la dieta de la mayor parte de la población. Aún hoy se mantiene esta situación en muchas partes del mundo, donde las leguminosas siguen siendo el uno de los pilares básicos de la alimentación.

---

Las legumbres son una de las más importantes fuentes de proteínas de origen vegetal, una cualidad clave para la nutrición humana

El contenido proteico de las legumbres está constituido fundamentalmente por globulina y albúmina, lo que resulta un complemento fundamental para el aporte proteico de otros cultivos como los cereales, ricos en prolaminas y glutelinas. Además, el consumo de legumbres nos aporta otros elementos nutricionales importantes como fibra, hierro, calcio y vitaminas del grupo B. Otras de sus características más destacables son su bajo contenido en grasa y su bajo índice glucémico, que

puede ayudar a controlar los niveles de azúcar en sangre en personas diabéticas.

Adicionalmente, diferentes fuentes atribuyen a las legumbres un potencial anticancerígeno, capacidad para regular el nivel de colesterol sérico, y capacidad para prevenir y proteger de enfermedades cardiovasculares, diabetes u osteoporosis.

### Valor agronómico



La superficie de legumbres inscritas bajo sello ecológico en España se reparte entre los distintos usos de esta familia botánica. Según los datos del Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente, en el año 2011 el sector ecológico español contaba con una **superficie inscrita dedicada a legumbres de 36.089 Has**, a las que hay que sumar **3.302 Has de legumbres frescas** -judías y guisantes, principalmente- y **5.847 Has ocupadas por alfalfa de uso forrajero**. Además, algunas leguminosas se encuentran también en muchos prados y pastos destinados a la alimentación de la ganadería ecológica.

Podría parecer que las leguminosas no pueden competir en importancia agrícola con otros cultivos ecológicos como el olivar que en el mismo año ocupaba una superficie de 168.620 Has, o los cereales que contaban con 178.058 Has inscritas. Sin embargo, por sus características agronómicas y botánicas, las legumbres juegan un papel crucial en el valioso y complejo equilibrio de la producción ecológica.

---

Por sus características agronómicas y botánicas, las legumbres juegan un papel crucial en el valioso y complejo equilibrio de la producción ecológica



Más allá de su valor comercial como producto

agroalimentario, las legumbres realizan una importante labor como regeneradoras de la riqueza biológica de los suelos donde crecen. Estas plantas desarrollan, a través de una **relación simbiótica con un tipo específico de bacterias de la familia Rhizobium**, un valioso y singular trabajo de fijación de nitrógeno en el suelo, regenerando así su fertilidad y reponiendo las cantidades de este elemento consumidas por otros cultivos como pueden ser los cereales.

El nitrógeno es uno de los nutrientes esenciales de la agricultura, pero su aporte a través del uso de fertilizantes industriales es también una de las **principales fuentes de contaminación de la actividad agraria**, especialmente en el caso de los acuíferos. La agricultura ecológica hace uso de la rotación de cultivos para alternar la plantación de legumbres con otras familias vegetales con la intención de construir así un sistema de producción más equilibrado, más sostenible y respetuoso con el medio ambiente.

---

Las leguminosas realizan una importante labor como regeneradoras de la riqueza biológica de los suelos donde crecen

La utilización de leguminosas es, por tanto, **una forma inteligente de reducir las necesidades de fertilizantes en las explotaciones**, pero hay otro factor más a tener en cuenta a la hora de valorar lo que nos aportan las plantas de la familia *Fabaceae*: **su importancia para la ganadería ecológica**.

Los ganaderos ecológicos deben cumplir una serie de estrictos requisitos que abarcan desde el bienestar animal, hasta su sanidad y por supuesto su alimentación. Para garantizar la calidad de sus productos, el ganado certificado como ecológico debe alimentarse con pastos o piensos producidos al amparo de la certificación ecológica. Al igual que en el caso de la alimentación humana, **la nutrición animal requiere de un importante aporte de proteínas de calidad, y las leguminosas engloban algunas variedades adecuadas para cumplir con esa función**, ya sea mediante su uso en forma de forrajes como en el caso de la alfalfa, o formando parte de los pastos y praderas dedicadas a uso ganadero.

Como hemos visto, las legumbres ecológicas son una pieza que contribuye de forma determinante al buen funcionamiento del ecosistema de la producción ecológica y que además forma parte de nuestra historia y de nuestra memoria gastronómica popular.



Redacción