Lentejas, alubias y garbanzos forman la gran trilogía de las legumbres. Las legumbres son semillas secas extraídas de las vainas de las leguminosas. Todas las legumbres son ricas en proteínas, hidratos de carbono y fibra.

Contienen vitaminas y minerales como el hierro (lentejas), si bien éste no se asimila tan fácilmente como el de origen animal.

Las lentejas, como los garbanzos, son cultivadas desde la antigüedad entoda la cuenca mediterránea. El nombre de lenteja procede del latín Lens. En España existen dos variedades, una pequeña (verdina o pardina) y otra de mayor tamaño (la rubia), que alcanza en La Armuña (Salamanca) su producción más prestigiosa.

No nos dice Cervantes cuál de las dos era la habitual de los viernes para Don Quijote. Para su cocción, la lenteja no necesita hidratarse como la alubia o el garbanzo.

Pocos alimentos hay que tengan tantos nombres entre nosotros como las alubias: judías, habichuelas, fabes, judiones, pochas... Y, en América, fríjoles o fréjoles. Casi en su totalidad vinieron a Europa desde América. Nuestras principales variedades son de cuatro tipos: judía común, judía española, judía de Lima y judía carilla, quizás esta última, la única alubia cultivada en España antes del Descubrimiento. Gozan de mucho prestigio el judión de La Granja (Segovia) y el de El Barco de Ávila.

Los garbanzos no presentan una diversidad tan evidente. Se distinguen por su forma - más o menos redondeada -, por su color - entre blanquecino y amarillento-, y por su tamaño. Los más apreciados en España son los de Fuentesaúco (Zamora), prototipo de los garbanzos españoles, de piel muy fina.

La planta del garbanzo se desarrolla bien en terrenos de secano, dada la profundidad que alcanzan sus raíces.

LIVEWORKSHEETS

1.- ¿De qué tipo de alimentos habla el texto?

2.- ¿En qué son ricas todas las legumbres?

3.- ¿Qué nombres reciben en nuestro país las alubias?

4.- ¿Por qué los garbanzos se desarrollan bien en terrenos secos?

5.- ¿Desde cuándo se cultivan las lentejas y los garbanzos en España?

6.- ¿Qué son las legumbres?

LIVEWORKSHEETS

7.- ¿Qué personaje literario comía lentejas habitualmente los viernes?

8.- ¿Por qué características podemos distinguir los distintos tipos de garbanzos?

LIVEWORKSHEETS