



LLEGUMS

Els cigrons, les lleties, les mongetes seques o els fesols, els pèsols, les faves i la soja són llegums, els quals es defineixen com les llavors netes i sanes procedents de les plantes de la família de les lleguminoses.

Es tracta d'un grup d'aliments molt valuós des del punt de vista **nutricional**, així com des de la vessant **gastronòmica** i de la seva **accessibilitat econòmica**. A més, els llegums es poden adquirir amb formats múltiple: secs, frescos, cuits, en conserva, congelats i en forma de derivats (farines, begudes, fermentats, etc.)



Valor nutricional

Pel que fa a la composició nutricional, els llegums destaquen tant pels **nutrients beneficiosos** que contenen (fibra, vitamines, minerals, antioxidants, proteïnes, hidrats de carboni), com pel fet de no aportar (o d'aportar-los en molt petites quantitats) aquells nutrients que es recomana limitar (sal, greixos saturats i sucres).

A la piràmide de l'alimentació saludable, els llegums estan representats tant a la base, en el grup d'aliments farinacis (amb el pa, la pasta, l'arròs i la patata), com en el grup d'aliments de consum setmanal (amb les carns, els peixos i els ous). Això es deu al fet que són aliments rics en hidrats de carboni, com els farinacis, i també rics en proteïnes, com els proteics.

Per la seva riquesa en **proteïnes**, són uns substituïts ideals de les carns, de les quals, al nostre entorn, se'n realitza un consum excessiu. Per exemple, 100 grams de lleties seques contenen 24 grams de proteïnes, mentre que 100 grams de filet de vedella o de pit de pollastre, n'aporten 20 grams.

Encara que els llegums són pobres en l'aminoàcid essencial metionina, aquesta falta no suposa cap problema en el context d'una alimentació equilibrada, ja que és compensada per altres aliments que contenen metionina en més proporció.

Així doncs, no és necessari, des del punt de vista

nutricional, la mescla de llegums i farinacis (lleties amb arròs o cigrons amb fideus, per exemple) en un mateix àpat, ja que la complementació d'aminoàcids es dona al llarg del dia.

Cal recordar, a més, que els llegums són aliments molt complets nutricionalment. Això vol dir que, sovint, les preparacions a base de llegums poden ser excel·lents **plats únics o segons plats** (acompanyats d'amanides, sopes, cremes, fruita fresca, etc.), i són també la font de proteïnes més econòmica que podem trobar.

Els llegums **no contenen gluten**, per la qual cosa són un aliment apte per a les persones amb malaltia celíaca. Per la seva composició molt rica en fibra, són també un gran aliment per a persones amb diabetis i amb excés de pes.



2016

**ANY INTERNACIONAL
DELS LLEGUMS**



Organización de las Naciones Unidas
para la Alimentación y la Agricultura



Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya



A Catalunya

Hi ha moltíssimes **varietats** de cada tipus de llegum, amb mides, textures i gustos diferents, i sovint estan lligades a territoris concrets: llentia pardina, llentia caviar, llentia vermella, llentia castellana, llentia groga, llentia verdina, mongeta seca blanca rodona, mongeta seca blanca ronyó, mongeta seca arrossina, mongeta seca pinta, mongeta seca caparrona, cigró kabuli, cigró castellà, cigró lletós, etc. A gairebé totes les **comarques** de Catalunya es cultiva algun tipus de llegum. Entre els llegums secs més coneguts hi ha les mongetes seques o fesols, les llenties, els cigrons i la soja, mentre que els llegums frescos més habituals són els pèsols i les faves.

El consum de llegums locals i de proximitat a Catalunya és possible gràcies a la qualitat i la diversitat de les produccions locals entre les quals sobresurten dues denominacions d'origen protegides: la DOP Mongeta del Ganxet (el Vallès i el Maresme) i la DOP Fesols de Santa Pau (la Garrotxa). Altres llegums produïts i lligats a les comarques catalanes són: el fesol de l'ull ros (el Pla de l'Estany i l'Empordà), la mongeta de Castellfolit d'el Boix (el Bages), el cigró d'Oristà (Osona), el cigronet de l'Alta Anoia, el pèsol garrofal de Llanereres (el Maresme), el pèsol negre del Berguedà i la garrofa del Baix Penedès, del Baix Camp, el Tarragonès, el Baix Ebre i el Montsià, entre d'altres.

Malgrat l'àmplia disponibilitat de llegums en el nostre entorn i els seus avantatges nutricionals, les xifres de les enquestes alimentàries evidencien un **consum inferior al de les recomanacions**. Segons les darreres dades disponibles, l'any 2011 es van consumir 18 grams/persona/dia, mentre que la recomanació se situa en uns 30 grams diaris.

Vegem a continuació d'on surten aquests 30 grams.



2-4 vegades a la setmana

Les guies alimentàries recomanen el consum de llegums com a estratègia per millorar la dieta de la població. En aquest sentit, i en el nostre entorn, es recomana **incloure els llegums entre dues i quatre vegades a la setmana**, considerant que una ració equival a 60-80 grams en cru (fent els càlculs pertinents i traspasant-ho a un consum diari, resulten entre 20 i 45 grams/dia, és a dir, una mitjana d'uns 30 grams/dia). Els 60-80 grams en cru equivalen, aproximadament, a uns 150-200 grams en cuit, o un plat.

Per aconseguir complir l'objectiu de consumir 2-4 racions de llegums a la setmana, es pot **planificar la compra i distribuir el menú setmanal** de maneres múltiples:

- Dies alterns (dia sí/dia no).
- 3 dies a la setmana (dilluns, dimecres i divendres o bé dimarts, dijous i dissabte, etc.).
- 2 dinars i 2 sopars o bé 2 dinars i 1 sopar.
- Si a la família hi ha infants que dinen a l'escola, és gairebé segur que consumiran llegums, com a mínim, un dia per dinar. Per tant, es pot afegir un altre dinar del cap de setmana a base de llegums, i també, en algun altre sopar.

És convenient programar el menú i planificar la compra i les receptes, per tal de garantir la presència d'aquest grup d'aliments i enriquir la varietat de preparacions i tècniques culinàries. A l'apartat de receptes es presenten trucs i idees que poden ser d'utilitat per incorporar els llegums a la dieta habitual.



Beneficis per a la salut del consum de llegums

La composició nutricional dels llegums explica, en gran part, els beneficis múltiples per a la salut que s'associen al consum. L'elevat contingut en fibra que tenen proporciona **sensació de sacietat i facilita el trànsit intestinal**. Els estudis arriben a la conclusió que la ingesta habitual de llegums **disminueix el colesterol, els triglicèrids, alguns tipus de càncer i promou la salut cardiovascular**.

Malgrat que hi ha qui atribueix propietats especials i extraordinàries a llegums determinats com la soja, la veritat és que tenen poques diferències nutricionals respecte a la resta i, per tant, **els beneficis s'obtenen consumint qualsevol tipus de llegum**.

En alguns casos, el consum de llegums pot generar flatulències, ja que contenen fibres indigeribles que, en arribar al còlon, són fermentades pels bacteris, i generen gasos i també compostos beneficiosos per a la salut. **Per minimitzar la producció de gasos indesitjables, es recomana coure'ls bé** (remullar-los durant unes 6-12 hores abans de coure facilita la cocció). Els processos de germinació i fermentació també disminueixen part dels compostos responsables de les flatulències. Finalment, cal recordar que **l'organisme es va adaptant** a la presència d'aquest tipus de fibres, i cada vegada són més ben tolerades i generen, per tant, menys gasos.



Com menjar més llegums?

En l'àmbit gastronòmic, els llegums ofereixen un ventall molt ampli de possibilitats culinàries. La **versatilitat de colors, textures i gustos** els permet formar part de receptes d'hivern, com són els clàssics patatges, guisats i sopes, i també de receptes refrescants com les amanides, els empedrats, les sopes fredes o els patés.

En general, és habitual que les receptes de llegums incloguin també verdures i hortalisses i, de vegades, petites porcions de carn.

Sens dubte, el nostre entorn gaudeix de **delicioses receptes de llegums** des de temps immemorials, però també es pot ampliar l'oferta gastronòmica amb receptes de la conca mediterrània i de territoris més llunyans de qualsevol continent, ja que els llegums són un aliment central de totes les cultures alimentàries. Alguns plats són ja molt coneguts en el nostre entorn, com l'hummus, el falàfel, les *quesadillas de frijoles* o el cuscús amb cigrons i verdures, entre molts d'altres. En canvi, d'altres, com les receptes que ha recopilat la FAO (Organització per a l'Alimentació i l'Agricultura de les Nacions Unides) són menys habituals (vegeu l'apartat "Receptes").



Consells de compra i conservació

Els llegums secs són aliments poc peribles, ja que contenen una proporció molt baixa d'aigua. Per això, **es poden conservar durant un temps llarg** sense que es facin malbé. Si es conserven en bones condicions, és a dir, en un lloc fresc, sec, sense humitat i protegit de la llum directa i dels insectes (en un recipient amb tancament hermètic), poden guardar-se fins a un any.

Les condicions de conservació dependran de la presentació amb la qual s'adquireixen els llegums. Quan es compren **a granel**, s'han d'escollir els grans nets, sans, sencers i de mides i colors uniformes, per tal de facilitar-ne la cocció. En el cas de les lleties, cal verificar que desprenen una olor fresca, amb un lleuger aroma de nous. Les mongetes seques han de tenir la pell llisa, fina, brillant i sense arrugues. En el cas de les mongetes seques, és millor que no passi més d'un any entre la recol·lecció i el consum, perquè amb el temps perden qualitat i es tornen més dures.

Si es compren **envasats**, és aconsellable mantenir-los en l'envàs fins que s'hagin de consumir. En adquirir-

los **en conserva** (en llauna, vidre, etc.), s'ha de tenir en compte la data de consum preferent i el fet que no tinguin cops o abonyegadures.

Un cop s'han cuinat, els llegums es poden conservar 2-3 dies a la nevera en una carmanyola o en un recipient hermètic. Si es congelen, es poden conservar durant molts mesos. De fet, cuinar 1 kg de llegums i congelar-los en bosses o recipients petits és una bona estratègia per garantir la disponibilitat de llegums i evitar, al mateix temps, que es facin malbé i s'hagin de llençar.

Cal recordar, també, que quan es disposa d'una o dues racions de llegums i no és suficient per fer-ne un àpat, **es poden afegir** a una amanida, a un plat d'arròs, a una sopa de fideus o a unes verdures saltades. A més, **es poden triturar** afegint-hi algun altre ingredient i se'n pot obtenir una sopa freda tipus gaspatxo, un petit entrant o un "paté" de llegums, ideal per fer entrepans o per picar amb bastonets de pa, pastanaga i altres hortalisses.



Preguntes més freqüents

Per què són tan nutritius els llegums?

Els llegums són aliments molt rics en proteïnes, fibra, vitamines i minerals, i contenen també una proporció important d'hidrats de carboni. En canvi, el contingut en greixos és molt baix.

Es pot substituir la carn, el peix i els ous per llegums?

El contingut de proteïnes dels llegums és molt semblant al dels aliments d'origen animal. En el nostre entorn, habitualment es consumeix un excés de proteïna, sobretot a partir de la carn. Per tant, substituir algunes de les racions de carn per llegums és una molt bona opció.

En un entorn amb una àmplia disponibilitat alimentària com el nostre, en que és possible consumir tot tipus de llegums, així com arròs, pasta, pa i altres cereals i derivats, fruita seca (nous, avellanes, ametlles, etc.) i fruites i hortalisses, és recomanable incorporar amb més freqüència els llegums i disminuir, així, l'excés d'aliments d'origen animal.

Hi ha alguns llegums millors que altres?

No. Els llegums comparteixen moltes similituds nutricionals i, encara que amb petites diferències, tots els beneficis atribuïts a aquest consum es poden aconseguir a partir de qualsevol varietat. Tanmateix, es recomana variar entre tipus i varietats, per tal de gaudir de la versatilitat sensorial, gastronòmica i culinària.

Les conserves de llegum ja contenen sal; per tant, no se n'hi hauria d'afegir més durant la preparació.

Quins avantatges econòmics té consumir llegums?

L'increment del consum de llegums i la reducció del consum d'aliments d'origen animal pot representar un estalvi important en el pressupost destinat a l'alimentació. Els llegums, a més de ser aliments molt complets nutricionalment, també són molt barats (un kilo de llegums crus: 1,5-3,5 €, un kilo de llegums cuits en conserva: 1-3 € i un kilo de llegums cuits de mercat: 4-5 €).

Per què és important el cultiu de llegums?

Incloure llegums en sistemes de cultiu intercalat, en relleu o en rotació amb altres plantes com cereals, millora la fertilitat del sòl i redueix la dependència dels fertilitzants químics, ja que fixa el nitrogen i allibera el fòsfor i contribueix, així, a un sistema de producció més sostenible.

A més, els llegums ajuden a augmentar la matèria orgànica, la biomassa i l'activitat microbiana del sòl. També milloren l'estructura del sòl i la capacitat de retenció d'aigua, la qual cosa ajuda a reduir l'erosió eòlica i hídrica.

Per produir un kilo de llegums es necessiten 50 litres d'aigua, mentre que per produir un kilo d'altres fonts de proteïnes, com el pollastre, el xai o la vedella, se'n necessiten 4.325, 5.520 i 13.000 litres, respectivament.

Què significa que un llegum sigui de categoria extra?

Els llegums secs es classifiquen en categories comercials, entre les quals hi ha la categoria extra, la categoria I i la categoria II.

La categoria extra representa una qualitat superior, amb grans que no presenten defectes en la forma, l'aspecte, la coloració, etc.

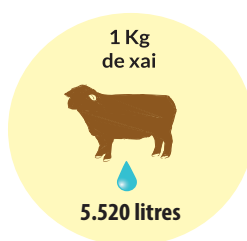
En el cas de la categoria I, se'n permeten alguns defectes, sempre que no perjudiquin l'aspecte general, la qualitat ni la conservació.

En la categoria II s'hi admeten defectes de forma, aspecte, desenvolupament i color, tot i que han de conservar les característiques del seu tipus comercial.

Pot haver-hi algun problema de salut derivat del consum de soja?

No hi ha cap evidència que el consum de soja pugui afectar de manera adversa la salut, per tant, com la resta de llegums es pot consumir amb seguretat. Tampoc són certes, no obstant això, les declaracions de salut que li atorguen virtuts exagerades.

Consum d'aigua per produir llegums en comparació amb altres fonts de proteïna



Font: <http://www.fao.org/resources/infographics/infographics-details/en/c/382088/>



Receptes amb llegums

Crems, purés i patés

- Crema de llenties vermelles, pastanaga i coriandre
- Fals paté de llenties i nous
- Hummus (paté de cigrons) amb bastonets
- Crema de mongetes blanques, carbassa i romaní

Amanides, empedrats i sopes fredes

- Amanida de llenties
- Amanida de faves i pernil amb menta
- Amanida tèbia de cigronets de l'Alta Anoia amb panses, pinyons i vinagreta de nous
- Gaspatxo de cigrons
- Empedrat de mongetes amb ventresca de bonítol
- Turnedó de bonítol amb patates a la sal i llenties d'estiu amb suc d'olives

Guisats, potatges i sopes

- Cigrons amb curri
- Sopa de llenties amb mostassa
- Estofat de verdures amb tofu
- Estofat de sípia amb pèsols i estragó
- Faves ofegades amb calamars

Hamburgueses, mandonguilles i altres preparats

- Falàfel
- Mandonguilles de cigrons
- Hamburgueses de mongetes vermelles
- Pastís de peix i pèsols
- Truita de farina de cigró, pastanaga i porro
- Bunyols de cigrons amb avellanes

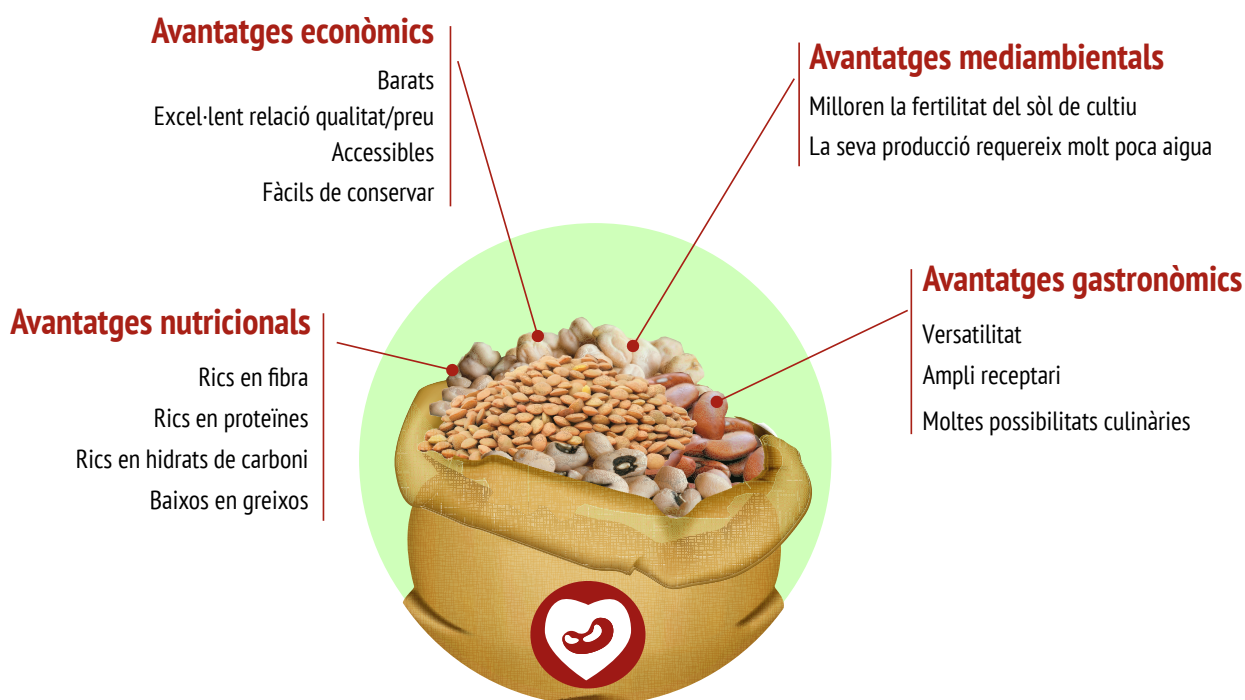
Plats amb llegums cuits

- Cigrons a la catalana
- Cigrons amb bacallà i espinacs
- Gratinat de mongetes vermelles
- Lasanya de llenties i blat
- Ous al plat amb pèsols
- Llenties amb arròs i bolets
- Arròs amb fesols i naps
- Pèsols a l'all cremat

Receptes d'arreu del món. FAO



El llegum, un SÚPER ALIMENT



Infografia de l'Agència de Salut Pública de Catalunya, 2016



Per a més informació

Agència de Salut Pública de Catalunya

Any Internacional dels Llegums 2016. Organització de les Nacions Unides per a l'Alimentació i l'Agricultura (FAO). Disponible a : <http://www.fao.org/pulses-2016/es/>

Asociación Española de Leguminosas. Disponible a : <http://www.leguminosas.es/>

Fundació Alicia. Disponible a : <http://www.alicia.cat/ca/noticies/receptes-fundacio-alicia/117>

Gastroteca.cat. Disponible a : <http://www.gastroteca.cat/>

Legumbres. Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente. Disponible a : http://www.alimentacion.es/es/conoce_lo_que_comes/bloc/legumbres/Introduccion/



Referències

- Agència de Salut Pública de Catalunya. Piràmide de l'alimentació saludable. Consells i recomanacions per a una alimentació saludable. Generalitat de Catalunya; 2012. Disponible a : http://canalsalut.gencat.cat/web/content/home_canal_salut/ciudadania/vida_saludable/alimentacio/consells_generals/documentos/arxius/piramide_alimentacio01.pdf
- Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Encuesta nacional de ingesta dietética española. Madrid: Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad; 2011.
- Año Internacional de las Legumbres 2016. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Disponible en : <http://www.fao.org/pulses-2016/es/>
- Balk E, Chung M, Chew P, Ip S, Raman G, Kupelnick B, et al. Effects of soy on health outcomes. Fishers Lane Rockville, MD: Agency for Healthcare Research and Quality; 2005. Disponible a : <http://archive.ahrq.gov/clinic/tp/soytp.htm>
- Bazzano LA, He J, Ogden LG, Loria C, Vupputuri S, Myers L et al. Legume consumption and risk of coronary heart disease in US men and women: NHANES I Epidemiologic Follow-up Study.. Arch Intern Med. 2001 Nov 26;161(21):2573-8.
- Bazzano LA, Thompson AM, Tees MT, Nguyen CH, Winham DM. Non-soy legume consumption lowers cholesterol levels: a meta-analysis of randomized controlled trials. Nutr Metab Cardiovasc Dis. 2011 Feb;21(2):94-103.
- Bhatia J, Greer F; American Academy of Pediatrics Committee on Nutrition. Use of soy protein-based formulas in infant feeding. Pediatrics. 2008 May;121(5):1062-8.
- Els llegums. Agència de Salut Pública de Catalunya. Abril, 2016. Disponible a : http://salutpublica.gencat.cat/ca/promocio_salut/alimentacio_saludable/els-llegums/
- Fardet A, Boirie Y. Associations between food and beverage groups and major diet-related chronic diseases: an exhaustive review of pooled/meta-analyses and systematic reviews. Nutr Rev. 2014 Dec;72(12):741-62.
- Food and Nutrition Board. Institute of Medicine of the National Academies. Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids. Washington DC: The National Academies Press; 2002-2005.
- Ha V, Sievenpiper JL, de Souza RJ, Jayalath VH, Mirrahimi A, Agarwal A, et al. Effect of dietary pulse intake on established therapeutic lipid targets for cardiovascular risk reduction: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. CMAJ. 2014 May 13;186(8):E252-62.
- Kim SJ, de Souza RJ, Choo VL, Ha V, Cozma AI, Chiavaroli L, et al. Effects of dietary pulse consumption on body weight: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Am J Clin Nutr. 2016 Mar 30. pii: ajcn124677.
- Legumbres: consejos de compra y conservación. Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente Disponible a : http://www.alimentacion.es/es/conoce_lo_que_comes/bloc/legumbres/consejos_de_compra_y_conservacion/
- Organización Mundial de la Salud. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud: dieta. Disponible a : <http://www.who.int/dietphysicalactivity/diet/es/>
- Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC). Consejos para una alimentación saludable. Madrid: SENC, semFYC; 2007. Disponible a : http://www.semefyc.es/pfw_files/cma/Informacion/modulo/documentos/guia_alimentacion.pdf
- Vandeplass Y, Castellon PG, Rivas R, Gutiérrez CJ, Garcia LD, Jimenez JE. Safety of soya-based infant formulas in children. Br J Nutr. 2014 Apr 28;111(8):1340-60.