

## **LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE LEGUMINOSAS SE FELICITA POR LA NUEVA CELEBRACIÓN DEL DÍA MUNDIAL DE LAS LEGUMBRES EL PRÓXIMO 10 DE FEBRERO**

En diciembre de 2018, promovido por Burkina Faso, la Asamblea General de las Naciones Unidas aprobó la celebración del Día Mundial de las Legumbres, fijando la fecha del 10 de febrero para tal evento. En este día se pretende dar continuidad a las iniciativas que, durante la celebración del Año Internacional de las Legumbres en 2016, permitieron divulgar la importancia que, para la alimentación, la salud, la agricultura y el medio ambiente tienen este grupo de cultivos.

Las legumbres son una de las fuentes de proteína ecológicamente más sostenibles que existen, y accesible económicamente a todo el mundo. Además, suministran aminoácidos esenciales de origen vegetal, así como vitamina B, magnesio, potasio, fósforo, zinc, y fibra. Todos estos compuestos y otros con efecto antioxidante que equilibran la dieta y aportan una serie de propiedades nutraceuticas que ayudan a prevenir la aparición de numerosas enfermedades, como la diabetes, obesidad, hipercolesterolemia, enfermedades cardiovasculares, distintos tipos de cáncer, anemia, osteoporosis, etc.

Judías, garbanzos, lentejas, guisantes, habas y almotas son componentes destacados de la dieta mediterránea y forman parte de la tradición gastronómica española, con gran diversidad de presentaciones: cocidos, potajes, gachas o ensaladas, con variaciones locales en las distintas partes del territorio español. Estas legumbres, que durante siglos constituyeron uno de los grupos de alimentos fundamentales en la dieta de los españoles, y salvaron a buena parte de la población de la hambruna en la posguerra han sufrido, no obstante, un fuerte retroceso en su consumo desde los años 60-70 del siglo XX, culminándose dicho proceso a comienzos del siglo XXI, momento en el que se marcaron mínimos en la serie histórica, con cifras inferiores a los 3 kgs/persona/año, según datos del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. Sin embargo, los esfuerzos realizados en 2016 para divulgar el impacto positivo que sobre la salud tiene la ingesta habitual de legumbres, han conseguido revertir la tendencia y, aunque de forma modesta, se está incrementando su consumo en los hogares españoles, habiéndose superado en 2021 los 3.5 kgs/persona/año, después de una fuerte, aunque coyuntural, subida de la demanda consecuencia de la crisis del COVID. La legumbre con mayor incremento en la demanda es el garbanzo, que supera las cifras de consumo per cápita de principios del siglo XXI y, en cuanto a las presentaciones, destacan las legumbres cocidas, cuyo consumo se ha incrementado en más del 40% en los últimos 15 años.

Paralelamente a la disminución del consumo, se redujo en España la superficie dedicada a estos cultivos. Así, según datos del Anuario de Estadística Agraria, en 2020 las hectáreas ocupadas por garbanzos, lentejas o judías no alcanzaban ni siquiera las 85.000. En el caso del garbanzo, la cifra era inferior a las 40.000 has., cuando en la posguerra, en la década de los 40, se superaban ampliamente las 400.000 has cultivadas sólo con esta especie. En el caso de la judía, hasta los años 70 y desde los inicios del siglo XX, las superficies oscilaban entre las 200.000 y 300.000 hectáreas de forma habitual, pero en 2020 no se llegó ni tan siquiera a las 10.000 hectáreas. La superficie cultivada es escasa, como podemos comprobar, e insuficiente para cubrir la demanda interna, que debe satisfacerse con importaciones que suponen aproximadamente dos tercios del consumo total. No obstante, la puesta en marcha de figuras de calidad (Denominaciones de Origen Protegidas, Indicaciones Geográficas Protegidas o Marcas de Calidad) para alguna de sus

producciones subraya la conexión que existe entre estos cultivos y los territorios donde tradicionalmente se producían, y suponen un impulso para el desarrollo local en esas zonas.

También el medio ambiente se beneficia del cultivo de estas especies. Son fundamentales en una agricultura sostenible pues abonan de forma natural el terreno, reduciendo la necesidad de aporte de fertilizantes químicos cuya producción es muy exigente en energía. Salvo la judía, requieren poca agua, lo que permite su cultivo en secano, y la alternancia con los cereales, evitando así que las enfermedades, plagas y malas hierbas asociadas a los mismos se conviertan en endémicas.

En resumen, el 10 de febrero es un buen día para celebrar las ventajas que el cultivo y el consumo de legumbres nos proporcionan a los seres humanos.....y para disfrutar de un buen cocido de garbanzos, guiso de alubias, o unas lentejas estofadas.

**Más información:**

María Teresa Marcos

Vicepresidenta de la Asociación Española de Leguminosas (AEL)

[tmarcosp@inia.csic.es](mailto:tmarcosp@inia.csic.es) / 915026672, 630623677

José Carlos Jiménez López

Presidente de la Asociación Española de Leguminosas (AEL)

[josecarlos.jimenez@eez.csic.es](mailto:josecarlos.jimenez@eez.csic.es) / 958526468, 667166583