



LECTURA

Título **Legumbres con fundamento**

Revista *Muy Interesante*, nº 296

Ramón Núñez

Texto adaptado

Lee atentamente el siguiente texto y después contesta a las preguntas.

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 en toda 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 Fuentesauco (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.



PREGUNTAS SOBRE EL TEXTO

Alumno/a:

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?



PREGUNTAS SOBRE EL TEXTO

Alumno/a:

6 ¿Qué son las legumbres?

7 ¿Qué personaje literario comía lentejas habitualmente los viernes?

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



PREGUNTAS SOBRE CULTURA GENERAL

Alumno/a:

- 1 ¿A qué Comunidad Autónoma pertenecen las provincias mencionadas en el texto? ¿Qué otras provincias completan esta Comunidad Autónoma?

- 2 ¿Qué nombre reciben las lenguas que proceden del latín? Escribe el nombre de algunas de ellas.

- 3 ¿Qué obra de Cervantes es conocida mundialmente? Escribe el nombre de algún personaje de esta obra. ¿En qué lugar empieza la historia?

- 4 ¿A qué suceso histórico debemos que llegaran a Europa las alubias desde América? ¿En qué siglo ocurrió? ¿Quién protagonizó este hecho histórico?

- 5 **Blanquecino** significa "que tira a blanco". ¿Cómo se denominan, respectivamente, los colores que tiran a rojo, azul, verde, gris y negro?



PREGUNTAS SOBRE CULTURA GENERAL

Alumno/a:

- 6 Nombra algunos platos típicos de distintas regiones españolas en los que las legumbres sean el ingrediente principal.

- 7 ¿Por qué se dice que lentejas, alubias y garbanzos forman una trilogía? Escribe tú otras palabras que conozcas con este prefijo.

- 8 ¿Qué otros minerales, además del hierro, son muy importantes en nuestra dieta para llevar una vida sana?

- 9 ¿En qué otros alimentos podemos encontrar hierro?



RESPUESTAS SOBRE EL TEXTO

- 1 El texto habla de las legumbres y, en concreto, de las lentejas, los garbanzos y las alubias.
- 2 Las legumbres son ricas en proteínas, hidratos de carbono y fibra.
- 3 Se llaman de diferentes maneras: judías, habichuelas, fabes, judiones, pochas...
- 4 Por la profundidad que alcanzan sus raíces, en busca de la humedad del terreno.
- 5 Se cultivan desde la antigüedad.
- 6 Las legumbres son semillas secas extraídas de las vainas de las leguminosas.
- 7 Don Quijote de la Mancha.
- 8 Los distinguimos por su forma, más o menos redondeada; por su color, entre blanquecino y amarillento, y por su tamaño.



RESPUESTAS SOBRE CULTURA

- 1 Pertencen a la Junta de Castilla y León. Las provincias que forman esta Comunidad Autónoma son: Salamanca, Ávila, Zamora, León, Valladolid, Palencia, Segovia, Soria y Burgos.
- 2 Se llaman lenguas romances o románicas. Son lenguas romances el castellano, el catalán, el gallego, el francés, el rumano...
- 3 La obra es "El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha". Algunos personajes son: Don Quijote, Sancho Panza, Dulcinea... La historia comienza en un lugar de la Mancha.
- 4 Las alubias llegaron a Europa después de que se produjera el Descubrimiento de América por Cristóbal Colón, en el siglo XV.
- 5 Son los colores rojizos, azulados, verdosos, grisáceos y negruzcos, respectivamente.
- 6 Son platos típicos españoles el cocido madrileño, fabada asturiana, lentejas a la riojana, cocido montañés, escudella catalana, potaje, olla podrida...
- 7 Porque son tres, que es lo que indica el prefijo **tri-**. Otras palabras son: triángulo, triciclo, trisílaba...
- 8 Son también muy importantes el calcio y el fósforo.
- 9 Podemos encontrar hierro también en el hígado, la carne, la yema de huevo, el marisco, las verduras, los frutos secos y algunas frutas, como la pera, la manzana, los albaricoques, las fresas, la naranja y las cerezas.

