

Legumbres

# Segundo RECETARIO Internacional

chefs contra el hambre



iniciativa  
AMÉRICA LATINA Y CARIBE  
**SIN HAMBRE**



CHEFS CONTRA EL HAMBRE

# **SEGUNDO RECETARIO INTERNACIONAL**

LEGUMBRES

Publicado por:

Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO)

Iniciativa América Latina y Caribe sin Hambre

Fondo de Cultura Económica Chile S.A.

Distribución mundial para lengua española

Primera edición, Santiago de Chile, 2009

---

---

Chefs Contra el Hambre

Segundo Recetario Internacional. Legumbres

Chile: FCE, 2009

142 p.; 22,5 x 21,5 cm.

ISBN 978-956-289-066-3

---

© FAO, 2009

Av. Dag Hammarskjöld 3241, Vitacura,

Santiago de Chile, Chile

© Fondo de Cultura Económica Chile S.A.

Paseo Bulnes 152, Santiago, Chile

Registro de Propiedad Intelectual N° 174.145

ISBN 978-956-289-066-3

Impreso en Chile por Salesianos Impresores S.A.

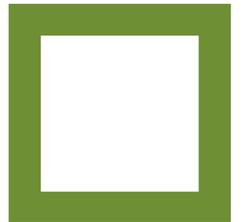
Se prohíbe la reproducción total o parcial de esta obra -incluido el diseño tipográfico y de portada-, sea cual fuere el medio, electrónico o mecánico, sin el consentimiento por escrito de los editores.

Las denominaciones empleadas en este producto informativo y la forma en que aparecen presentados los datos que contiene no implican, de parte de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, juicio alguno sobre la condición jurídica o nivel de desarrollo de países, territorios, ciudades o zonas, o de sus autoridades, ni respecto de la delimitación de sus fronteras o límites. La mención de empresas o productos de fabricantes en particular, estén o no patentados, no implica que la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación los apruebe o recomiende de preferencia a otros de naturaleza similar que no se mencionan. Las opiniones expresadas en esta publicación son las de su(s) autor(es), y no reflejan necesariamente los puntos de vista de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación.

Todos los derechos reservados. Se autoriza la reproducción y difusión de material contenido en este producto informativo para fines educativos u otros fines no comerciales sin previa autorización escrita de los titulares de los derechos de autor, siempre que se especifique claramente la fuente. Se prohíbe la reproducción del material contenido en este producto informativo para reventa u otros fines comerciales sin previa autorización escrita de los titulares de los derechos de autor. Las peticiones para obtener tal autorización deberán dirigirse al Jefe de la Subdirección de Políticas y Apoyo en Materia de Publicación Electrónica de la Dirección de Comunicación de la FAO, Viale delle Terme di Caracalla, 00153 Roma, Italia, o por correo electrónico a [copyright@fao.org](mailto:copyright@fao.org)



# prólogo



Es para la Oficina Regional de la FAO en América Latina y el Caribe una gran satisfacción presentar este **Segundo Recetario Internacional de Chefs contra el Hambre**. Tras el éxito del Primer Recetario -cuyo ingrediente central era la papa- la Iniciativa América Latina y Caribe sin Hambre se lanzó a la tarea de profundizar su esfuerzo para crear este libro, honrando a las legumbres como principales protagonistas.

Para seleccionar al ingrediente central de este tomo se realizó un amplio sondeo entre los cocineros y cocineras que son parte de la red **Chefs contra el Hambre**. Después de una reñida votación, las legumbres se impusieron. Fue una afortunada elección, considerando que en América Latina el consumo promedio de este alimento alcanza los 10 kilos per cápita al año, alcanzando hasta los 25 kilos en algunos países. El frijol es el preferido, representando el 87 % de las legumbres consumidas.

Así, en marzo de 2009 la FAO convocó a todos los chefs, cocineros, cocineras y amantes de la cocina en general para compartir sus recetas de legumbres, bajo la condición de que fueran preparaciones económicas, fáciles de hacer y sabrosas. El resultado fue considerable: llegaron más de 200 propuestas.

Con la ayuda de la prestigiosa *Academie Culinaire de France* en Chile y bajo la conducción del chef Franck Gros se seleccionaron las 69 recetas que integran esta edición del Recetario, siguiendo los criterios que establecía la convocatoria.

Las legumbres, además de su potencial nutritivo, son un alimento sumamente versátil. Las preparaciones que el lector encontrará en este recetario sin duda lo sorprenderán: desde ensaladas hasta postres, pasando por sopas y platos de fondo, hay algo para todos los gustos y todas las tendencias culinarias.

Este Recetario busca contribuir a enriquecer la información disponible respecto a la importancia de una buena alimentación, como parte de los esfuerzos de la FAO en la búsqueda de la erradicación del hambre. El compromiso de los **Chefs contra el Hambre** en este sentido es admirable y deseamos expresar a todos los participantes nuestro agradecimiento por su generosidad.

En la FAO creemos que un mundo sin hambre es una meta posible. Creemos que todos los esfuerzos que contribuyan a generar conciencia respecto a este problema deben llevarse a cabo y que todos podemos poner de nuestra parte. Este libro es ejemplo de ello. Esperamos sea de su agrado.

Atentamente,



**José Graziano da Silva**

Representante Regional para América Latina y el Caribe  
Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación



# la legumbre

## aliado histórico del hombre



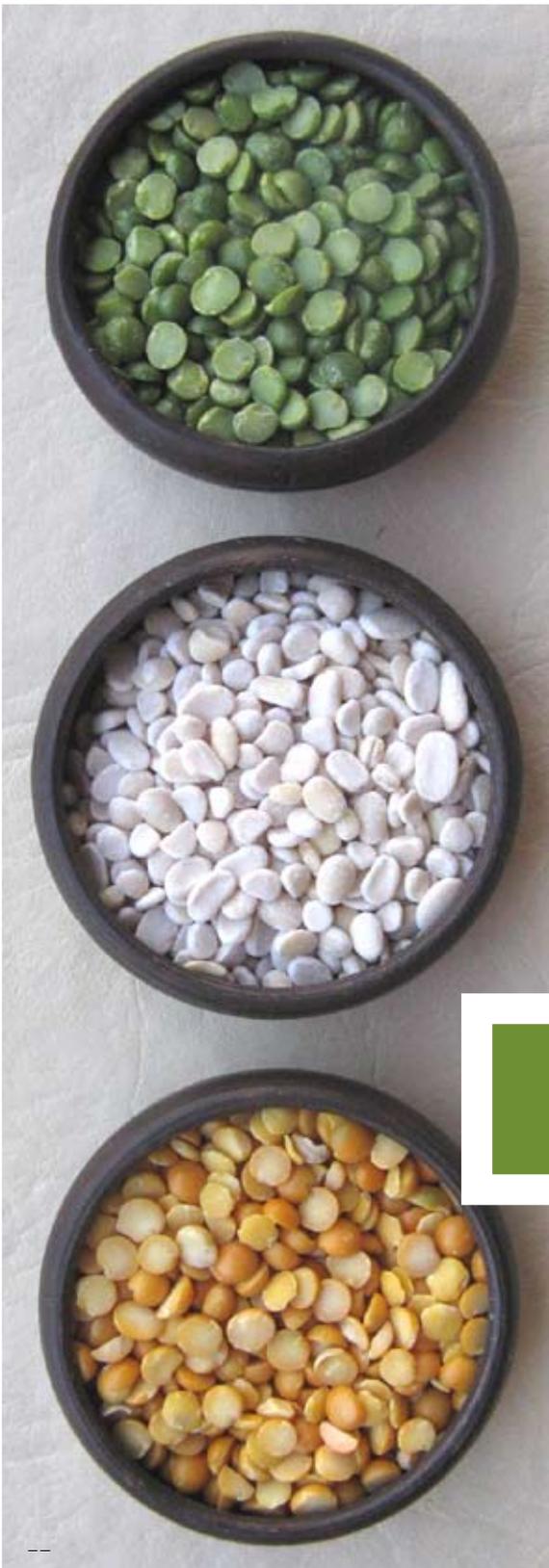
El cuento infantil “Juanito y las habichuelas mágicas” es una interesante metáfora sobre el potencial de las legumbres. En el cuento, Juanito cambia una vaca por unas cuantas habichuelas -otro nombre para el frijol-, provocando el enojo de su empobrecida familia. Sin embargo, cuando las semillas germinan, la planta resultante le da al niño acceso a grandes tesoros. Es una forma fantásica de explicar que las legumbres encierran dentro de sí la posibilidad de alimentar a la familia y generar riqueza.

En efecto, a pesar de ser un alimento discreto -casi humilde-, las leguminosas (*leguminoceae*) no sólo han jugado un rol fundamental en la alimentación de la raza humana, sino que son parte clave de la construcción de la civilización tal como la conocemos.

Las primeras “culturas permanentes”, como son conocidas, pudieron evolucionar de ser comunidades cazadoras recolectoras a ser pueblos con una incipiente agricultura gracias a las legumbres. En parte por su fácil cultivo y almacenamiento, pero sobre todo debido a su gran capacidad nutritiva, a partir del cultivo de legumbres el desarrollo de una agricultura estable fue posible.

Hoy sabemos, por los restos de cultivos de legumbres que datan de hace unos 10 mil años en Tailandia, que este alimento fue de los primeros en ser cultivados domésticamente por el hombre. América Latina no se queda atrás: los antiguos pobladores de México y Perú ya cosechaban diversos tipos de frijoles desde hace unos 7 mil años.

En esa misma época, las lentejas y los garbanzos también eran parte de la dieta de las comunidades del Medio Oriente. Esto permitió que los asentamientos humanos en esa zona del planeta crecieran y dieran lugar a las primeras civilizaciones. La antigua Babilonia, capital mesopotámica, pudo surgir gracias a la estabilización social que trajeron las lentejas.



En el Antiguo Egipto, hace 4 mil años, los faraones eran sepultados y entre las cosas que los acompañaban en su viaje al más allá había garbanzos.

Poco a poco, el cultivo de legumbres fue equilibrando las dietas de las primeras culturas. Esto fue posible gracias a la perfección con la cual se combinaba con otros granos: en América con el maíz; en el Medio Oriente y Europa con el trigo; en Asia con el arroz. Pero no sólo fue su versatilidad lo que dio relevancia a este alimento. El hecho de que las legumbres puedan fácilmente secarse y guardarse por largos períodos sin que pierdan sus propiedades permitió a las primeras sociedades resistir los meses de invierno e hizo posible la exploración. El ser humano ahora podía viajar cargando legumbres secas, con lo cual aumentaba considerablemente su autonomía.

No menos importante es su ciclo de cultivo: solo dos meses después de ser sembradas, algunas legumbres ya están dando frutos. Estas cortas temporadas de crecimiento estimulan, además, la rotación de cultivos que es fundamental para que la tierra descanse y se recupere.

Hoy en día, casi todas las culturas del mundo tienen algún plato característico con legumbres. Desde el frijol latinoamericano hasta la soya asiática, pasando por el garbanzo del norte de África o la lenteja del Medio Oriente, prácticamente no hay una nación que no haya incorporado las leguminosas a su dieta.

La capacidad nutritiva de este alimento es bien conocida: la semilla de frijol común es rica en fibras dietéticas y posee un alto contenido de hierro, lo cual es vital para el buen desarrollo cerebral de los niños. Tiene, además, dos veces más proteínas que cereales como la avena y el trigo.

También ayuda a corregir desórdenes biliares, gota, enfermedades reumáticas, disminuye la tasa de colesterol y es eficaz contra la anemia. 100 gramos de frijoles incluyen 20 gramos de proteínas, sólo 2 de grasa y más de 3 de fibra. Es una fuente de proteínas e hidratos de carbono abundante en vitaminas del complejo B, como niacina, riboflavina, ácido fólico y tiamina; también proporciona hierro, cobre, zinc, fósforo, potasio, magnesio y calcio.

El frijol, la lenteja y el garbanzo pertenecen a la familia de las leguminosas o fabáceas, de la que también provienen otras plantas comestibles como las arvejas, las habas, el maní, la jícama, el regaliz, el tamarindo, el fenogreco y el algarrobo.

En nuestra Región, la leguminosa más común tiene muchos nombres: frijol, fréjol, poroto, habichuela, caraota, judía y alubia (*Phaseolus vulgaris*). A partir de la familia *Phaseolus* surge una amplia diversidad de especies: frijoles negros, blancos, bayos, rojos y muchos otros. A nivel mundial existen 180 especies del género *Phaseolus*, de los cuales aproximadamente 126 provienen del continente americano, 54 del Sur de Asia y Oriente de África, dos de Australia y apenas uno de Europa.

Su lugar en la dieta precolombina fue fundamental, y la gastronomía de América Latina y el Caribe hoy en día no se puede entender sin darle a esta legumbre un lugar preponderante. Según datos de la FAO (2008), de los trece países que más consumen leguminosas en el mundo, nueve están en América Latina: Nicaragua, Brasil, México, Paraguay, Belice, Costa Rica, Guatemala y Honduras.

Debido a su bajo costo, los frijoles son consumidos masivamente en las naciones más desfavorecidas. Sin embargo, en la medida en que su versatilidad ha sido puesta a prueba, las leguminosas han ido encontrando espacios en todo tipo de cocina, desde la económica hasta la sofisticada.

Por eso, y por la riqueza gastronómica que encierra, este recetario está dedicado a las legumbres. Aquí se recuperan las mejores recetas de los **Chefs Contra el Hambre**. Este libro busca promover el potencial alimenticio de un producto que detrás de su aparente humildad jugará, en los próximos años, un rol clave en la erradicación del hambre, ayudando así a cumplir la misión de la **Iniciativa América Latina y Caribe sin Hambre**.

**Fuentes:**

ALBALA, Ken. Beans: A History. 2007. Berg Publishers, USA.

[www.phaseolus.net](http://www.phaseolus.net)

Oficina Regional de la FAO para América Latina y el Caribe.

Base de datos estadísticos 2008.

Revista Investigación Científica, Vol. 4, No. 3, Nueva época.

Múltiples autores.



Agregar flores a la comida pudiera parecer algo exótico y nuevo, pero ya nuestros antepasados las utilizaban para decorar y como ingrediente en diferentes platillos o bebidas tales como el cacao. La flor de calabaza tiene múltiples usos en la cocina, tanto en sopas como en quesadillas y guisos. Al combinar flores y frijoles logramos una receta exquisita para el paladar y los ojos.

## INGREDIENTES

½ kilo de frijol bayo  
½ cebolla blanca  
1 diente de ajo  
2 hojas de aguacate  
1 manojo de flores de calabaza frescas  
200 gramos de queso fresco para desmoronar  
Sal y aceite

*Para la Salsa:* 5 tomates, 1 pimiento rojo, sal y aceite de oliva

## PREPARACIÓN

*Salsa de pimiento:* Asar el pimiento hasta que se levante la piel y quede tostado, poner en una bolsa y cerrar para que sude por 10 minutos. Después, pelarlo, quitar las semillas, el tallo y enjuagarlo. Licuar con los tomates y freír en una olla con un chorrito de aceite de oliva y sal por 15 minutos.

Poner los frijoles a remojar en un recipiente la noche anterior. Al otro día escurrir y tirar el agua y luego colocar en una olla. Si la olla es de presión, cubrir los frijoles con el doble de agua; si es en una olla normal o de barro poner el triple de agua. Agregar media cebolla y un diente de ajo. Una vez que se mueva el pivote dejar por 1 hora en el fuego (en olla de presión) o por 1 hora 45 minutos en olla normal. Una vez listos los frijoles, retirar la cebolla y el ajo y dejar hervir sin tapar con la sal por otros 10 minutos. Escurrir el agua y reservarla (agregar un poco si se resecan). Machacar los frijoles y freír con un poco de aceite. Deben quedar espesos pero no resecos. Tostar dos hojas de aguacate y deshacerlas a mano para formar un polvo que agregaremos a los frijoles, freír por 2 minutos más. Para servir, rellenar las flores con el frijol (se puede ayudar con una manga pastelera), poner sobre la salsa de pimiento y decorar con queso fresco. Para limpiar las flores hay que cortar el tallo, retirar el centro o pistilo de la flor y las patitas verdes que vienen pegadas a la bolita donde nacen los pétalos. Enjuagar y secar con un trapo para quitar el exceso de agua.

# flores rellenas de frijol



miriam ceballos | méxico

Pocos aspectos definen mejor la cultura de un pueblo que su gastronomía. En el caso de México, esta aseveración es costumbre. Nuestra cocina es fiel reflejo de la diversidad que nos une a través de un ramillete fascinante de colores, sabores, aromas, texturas y tradiciones. Los antiguos pobladores del planeta adoraban a los dioses del agua y de la tierra, porque de ellos dependía su vida. La extraordinaria variedad vegetal de Latinoamérica ha sido ampliamente comentada, pero no estudiada y defendida como merece. Nuestros alimentos deben reflejar respeto a los dones esenciales de la naturaleza y a la dignidad de quienes los trabajan. A continuación, entrego esta receta hecha en México para todos.

## INGREDIENTES

½ taza de frijol negro cocido  
½ taza de frijol bayo cocido  
¼ de taza de arroz blanco de grano largo cocido  
¼ de taza de cebolla morada o roja  
¼ de taza de zanahoria picada  
½ taza de aguacate picado  
¾ de taza de piña picada  
½ taza de tomate pelado y sin semillas  
5 rebanadas de plátano macho frito  
4 cucharadas de cilantro picado  
½ taza de aceite vegetal  
½ taza de jugo de limón  
½ taza de jugo de naranja  
1 cucharada de sal y otra de pimienta

*Para el aderezo:* aceite de perejil, ½ taza de aceite vegetal, 1 ½ tazas de perejil liso, ½ cucharada de sal y ½ cucharada de pimienta. Lavar el perejil y licuar todo.

## PREPARACIÓN

En un recipiente mezclar los frijoles con el arroz, añadiendo la cebolla, el aguacate, la piña, el tomate y la zanahoria previamente cocida. Sazonar con el cilantro, jugo de limón y naranja, sal y pimienta. Decorar con rebanadas de plátano macho fritas.

# ensalada fría de frijoles y arroz



# pebre de lentejas

Algunos ingredientes básicos que podemos encontrar en nuestras cocinas nos permiten recuperar una receta simple y novedosa. Desempeñando el protagonismo de la legumbre como plato principal me atrevo a desafiarlos con esta receta para introducirla como alternativa de bienvenida para los huéspedes.

## INGREDIENTES

2 tazas de lentejas, cocidas  
1 taza de habas, cocidas y peladas  
½ cebolla morada en brunoise  
1 tomate picado en brunoise  
1 ají verde brunoise  
2 cucharadas de perejil picado  
½ pimiento morrón en juliana  
1 diente de ajo picado muy fino  
Aceite  
Vinagre de vino blanco  
Sal  
Pimienta  
3 tostadas de pan casero  
Merkén, un ají típico de los mapuches chilenos (cacho de cabra ahumado, molido y condimentado principalmente con semillas de cilantro)

## PREPARACIÓN

En un recipiente mezclar todos los ingredientes y condimentar a gusto con el vinagre, aceite, sal, pimienta y merkén. Servir con tostadas como acompañamiento del pebre.

gustavo sandoval rivas | chile





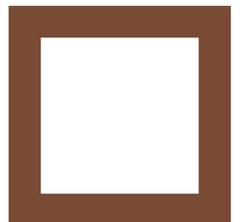
# cazuela de porotos y chorizo

## INGREDIENTES (2 porciones)

300 gramos de porotos de manteca  
200 gramos de cebolla en brunoise  
1 diente de ajo  
150 gramos de zanahoria tipo Vichy  
150 gramos de hojas de acelga en chiffonade  
50 gramos de tocino en lardons  
200 gramos de chorizo colorado en rodajas  
100 ml de vino blanco  
1 cucharadita de concentrado de tomate  
200 ml de agua  
Aceite neutro  
Sal y pimienta

## PREPARACIÓN

Hervir los porotos hasta que estén tiernos. Reservar. Rehogar la cebolla, el tocino y el ajo. Incorporar la zanahoria. Cuando esté tierna agregar el chorizo y el concentrado de tomate. Sudarlo y luego colocar los porotos. Desglasar con vino, evaporar el alcohol y cubrir con agua. Hervir 5 minutos, agregar acelga y hervir otros 3 minutos a fuego bajo. Servir con rodajas de pan tostado y frotado con ajo y aceite de oliva.



# albóndigas de frijoles y garbanzos

Resulta muy interesante conocer la forma en que se preparan y sirven algunas leguminosas al otro lado del mundo. Tenemos, por ejemplo, esta receta que tiene como base los famosos falafel árabes. Los llamo albóndigas, sin embargo, porque no les doy la forma del falafel, que es alargada. Además, las acompaño con la salsa de chochos que es un producto muy nuestro.

## INGREDIENTES

*Albóndigas (30 unidades):*

1 taza de frijoles colorados (remojaos toda la noche)  
1 taza de garbanzos (remojaos durante la noche)  
1 cebolla colorada mediana  
2 dientes de ajo  
½ taza de perejil picado bien fino  
1 cucharada de cilantro picado muy fino  
½ cucharadita de comino molido  
½ cucharadita de bicarbonato de soda  
Sal, pimienta y ají en polvo a gusto  
Aceite para freír

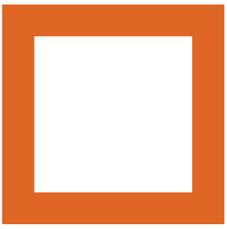
*Salsa de chochos (para una taza):*

1 taza de chochos bien lavados y pelados  
½ taza de yogurt natural  
1 cucharadita de zumo de limón  
1 cucharada de perejil picado fino  
1 diente de ajo pequeño  
Sal y pimienta al gusto

## PREPARACIÓN

*Albóndigas:* lavar bien los frijoles y garbanzos y procesarlos crudos junto con las cebollas y el ajo. Mezclar esta pasta con el resto de los ingredientes, formando una masa a la que dejaremos reposar por unos 30 minutos. Formar las albóndigas con la ayuda de una cuchara y colocarlas en un plato para que reposen otros 30 minutos. Freírlas en abundante aceite -no demasiado caliente- por unos 5 minutos a fuego medio-bajo. Se las sirve calientes o bien como aperitivo o guarnición en un plato principal.

*Salsa de chochos:* juntar todos los ingredientes -excepto el perejil- y licuarlos. Mezclar la salsa obtenida con el perejil y colocar en una pequeña salsera junto a las albóndigas de frijoles con garbanzos. Esta salsa también funciona como aderezo para cualquier tipo de ensalada.



Esta es una receta fácil, una comida mediterránea muy antigua que puede prepararse en poco tiempo. La combinación de pescado y lentejas calientes con el chutney frío (ácido, picante y dulce) resulta interesante y rica. Es un plato muy nutritivo y al alcance de cualquier bolsillo.

#### INGREDIENTES (4 porciones)

*Chutney:* 120 gramos de cebolla roja, 1 chile o ají, 3 naranjas, 2 limones, 1 limón tahití, 3 cucharadas de azúcar, 1 cucharadita de miel, 40 mililitros de vinagre, sal, laurel y clavo de olor.

*Pescado:* 500 gramos de filete de caballa, 1 yema de huevo, 200 ml de vino blanco, 65 gramos de harina, 65 gramos de maicena, 250 ml de aceite vegetal, sal y pimienta blanca.

*Lentejas:* 200 gramos de lentejas, 1 zanahoria, ¼ de atado de perejil fresco, 50 gramos de mantequilla, 50 gramos de cebolla, 100 ml de vinagre de vino, sal, pimienta blanca y laurel.

#### PREPARACIÓN

*Chutney:* pelar las cebollas y cortar en juliana. Cortar por la mitad el ají, retirarle las semillas y limpiar. Cortar brunoise bien fina. Pelar bien las naranjas y limones y retirar los gajos. En una olla caramelizar el azúcar con la miel y sudar las cebollas por un tiempo. Agregar el brunoise de ají, bajar el fuego y dejar reducir moviendo hasta punto de sirop. Agregar los gajos de naranja, limón y limón tahiti con la piel cortada en juliana. Sumar el vinagre, laurel, clavo de olor y sal.

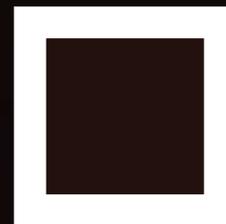
*Pescado:* cortar los filetes de caballa en trozos de 30 gramos cada uno, salpimentar. Mezclar la yema, vino, harina, maicena, sal y pimienta blanca hasta lograr una masa homogénea. Pasar los trozos de pescado por ésta y freírlos.

*Lentejas:* Cortar la zanahoria en brunoise y blanquear. Cocer las lentejas en agua con sal y una hoja de laurel. Sudar las lentejas en mantequilla. En caliente, mezclar con la brunoise de zanahoria y cebolla, condimentar con sal y pimienta, añadir perejil picado y vinagre.

# beignets de caballa y lentejas

torsten enders | alemania





#### INGREDIENTES

- 1 libra de frijol rojo
- 4 yemas de huevo
- 1 litro de leche
- 1 taza de azúcar morena
- 1 limón
- 2 tazas de crema de leche
- 1 libra de tocte o nogal
- 2 kilos de hielo
- ½ kilo de sal

mónica gómez | ecuador

#### PREPARACIÓN

Lavar el frijol y remojarlo 12 horas antes de prepararlo. Colar y cocinar por ½ hora con abundante agua. Colocar en un tazón con agua helada. Una vez fríos, cernir el líquido y hacerlos puré. Agregar la crema de leche con el azúcar disuelta, la ½ libra de tocte molido, las yemas de huevo y la ralladura de limón. Revuelva bien. Colocar en un recipiente pequeño. En un recipiente grande, colocar los hielos y la sal. Coloque entre los hielos el recipiente pequeño con la mezcla de frijol y crema y bata vigorosamente hasta que espese. Llevar al congelador 4 horas. Servir con el tocte y frijolitos salados.

# helado mata hambre