



▶ 26 Febrero, 2016



Tribuna

Abel Mariné. Professor emèrit de nutrició i bromatologia. Facultat de Farmàcia

Llegums, i per molts anys!

L'Assemblea General de les Nacions Unides (ONU) ha proclamat l'any 2016 Any Internacional dels Llegums, i s'ha designat l'Organització de les Nacions Unides per a l'Alimentació i l'Agricultura (FAO) perquè ho promogui en col·laboració amb governs, organitzacions no governamentals i altres entitats. Es tracta de fer conscient l'opinió pública dels avantatges nutricionals dels llegums i de la seva contribució a una producció sostenible i suficient d'aliments.

EL CONSUM DE LLEGUMS a escala mundial és baix. A Catalunya en mengem per terme mitjà uns 10 grams per persona i dia, amb tendència a la baixa. Posats a fer una comparació *espectacular*, el consum de begudes alcohòliques és d'uns 80 grams al dia. Com ens recorda l'ONU, i també el Departament de Salut de la Generalitat, hauríem de menjar més llegums, de 2 a 4 racions a la setmana, és a dir, entre 20 i 40 grams diaris. Els llegums tenen poc prestigi social, en gran part perquè s'associen a temps d'escassetat, i no hi ha un mercat gourmet que els doni valor, encara que això està millorant. La despesa de temps que suposa el

seu cuinat tampoc n'afavoreix el consum. Això no és excusa, perquè molts establiments venen gra cuit. A més, trobem al mercat plats preparats i conserves de qualitat. Els llegums aporten una quantitat moderada de calories, proteïna de bona qualitat, midó, poc greix (llevat de la soja), força fibra, minerals i vitamines. Una propietat interessant és que els seus hidrats de carboni (midó) s'absorbeixen lentament (és el que s'anomena tenir un índex glucèmic baix), la qual cosa és bona per a tothom, i més per als diabètics. També ajuden a fer baixar el colesterol i a combatre l'estrenyiment. No contenen gluten i els celíacs en poden consumir. El seu cost fa que siguin uns aliments amb una excel·lent relació preu/valor nutritiu.

“El consum de llegums a escala mundial és baix

LA REVISTA 'FOOD TECHNOLOGY' inclou en el seu número d'aquest gener, amb motiu de l'any internacional, una monografia en què sintetitza l'interès dels llegums i el de promoure el seu cultiu, ja que, de fet, produeixen el seu propi fertilitzant, per la qual cosa requereixen menys despesa en energia i tenen un impacte ambiental menor que altres cultius i produccions ramaderes. Com ha recordat fa poc Josep Montasell, de la Fundació Agroteritori, a Catalunya tenim llegums de qualitat: la mongeta del ganxet, el fesol de Santa Pau, el pèsol de Llaveneres, el pèsol negre del Berguedà, el cigró d'Oristà, el cigronet de l'Alta Anoia, la mongeta o fesol (de Castellfollit del Boix, Collsacabra, Sant Jaume, Banyolí...), i altres. Valorem-los i gaudim-ne. Josep M. Espinàs, al seu llibre *Del rebost i de la taula*, diu: “¿Qui negarà, de tota manera, que les proteïnes vegetals i d'altres substàncies dels llegums secs històricament han assegurat la supervivència diària de moltíssima gent que no tenia possibilitats de diversificar l'alimentació?” Per a la nostra salut, i la del planeta, convé que en mengem, en el marc d'una dieta variada, i per molts anys, no només el 2016.