

De las alubias mágicas a las alubias ecológicas

► Texto: Rosa Barasoain

¿Sabías que las alubias secas son el alimento más antiguo que se conoce desde el Neolítico? De la gran familia de las leguminosas, estas semillas-alimento nos aportan más proteínas que la carne, y más calcio (85 frente a 11 de la carne de buey y 50 de los huevos). Acompañadas de otras verduras y de cereales son una gran fuente de fibra, de minerales, de oligoelementos y vitaminas, un conjunto que nos protege de las enfermedades. ¿Por qué no están entonces en nuestros menús diarios?

Nuevamente la sabiduría popular gastronómica no se equivocaba. Estudios muy actuales confirman que la combinación legumbre-cereal de tantos platos tradicionales es perfecta para alimentarse bien: el arroz con soja de Asia; las tortitas de maíz con frijoles de América Latina; el mijo con alubias y el cuscús con garbanzos de África. En Europa, esa composición de verduras, legumbres y carne dio lugar a la sopa *minestrone*, la paella y los cocidos respectivos, plato único que se toma acompañado de pan de trigo, pan de centeno, de maíz...

¿Por qué estos platos tan completos han desaparecido de nuestras cocinas? Puede ser por esa ley del péndulo, ese oscilar de un extremo a otro que tenemos los humanos. De la escasez de postguerra, del mal recuerdo de aquellas monótonas alubias “de vigilia” —cuando los huevos con jamón se comían los domingos ¡y si eras padre!, y el pollo se criaba para comerlo en las fiestas del pueblo o en las bodas— se pasó al exceso contrario y al colesterol. Como los niños, esta sociedad de consumo ha hecho caso de los reclamos de “colorines” sin leer detenidamente los ingredientes ni lo que ocasionan.

De niños lo único que nos atraía de las alubias era el cuento de las alubias mágicas. Un niño que va al mercado a vender la vaca y la cambia por el camino por unas alubias mágicas... Cuando vuelve a casa le tratan de tonto y más... A los consumidores de alimentos ecológicos nos han tratado así muchas veces. Pero a la mañana siguiente el niño descubría que las alubias habían crecido hasta las nubes. En cambio, los que se reían de lo ecológico se han encontrado con una comida de riesgo, llena de conservantes, grasas, colorantes, y además, insulsa. Como diría Mau-

rice Chaudière, son simulacros de lo que nos daba la Naturaleza, y además envenenados.

Nunca tantos cocineros, programas de TV y radio, libros y artículos sobre cocina y recetas como ahora. Pero ¿dónde se quedó el sabor de los alimentos? Está en las variedades autóctonas cultivadas en ecológico. Por eso gourmets y cocineros de élite partidarios de la Comida Lenta (*Slow Food*) se han acercado a la agricultura ecológica y la apoyan, para recuperar esos sabores auténticos, esos aromas y texturas. Con estas variedades se multiplica la verdadera riqueza: nos alimentan, nos hacen disfrutar y no dañan el planeta.

Los niños de las habichuelas mágicas han crecido. Hay tiendas ecológicas e incluso dietéticas, que cuentan entre su clientela con cada vez más jóvenes que se independizan y quieren comer bien. Y volvemos a las alubias, pero con otra perspectiva. Alubias ecológicas, y de aquí —¡no hay que ir muy lejos!— Y podemos comprarlas a granel, para todo el año, y evitar tanto embalaje. Si se les quiere añadir carne o no, es una opción personal. La tradición está en las dos vías, con y sin carne. Pero si es la segunda, que sea de ganadería ecológica, porque es la que devuelve la dignidad a los ganaderos y a sus ganados, complementa la agricultura y cuida el paisaje. No hace falta gran cantidad, tampoco de alubias. La innovación está en la calidad. En vez de un plato colmado, un plato combinado: 50g de carne ecológica, tres cucharadas de alubias, cuatro de cereal y unas verduras. Es el equilibrio perfecto, el recuerdo y la comprensión de por qué aquel niño no era tan tonto y en qué consiste la verdadera magia de las alubias. ■



Maneta