

# ¿Y por qué no garbanzos?

► ..... Texto: Rosa Barasoain Fotografía: Fernando López

La expresión “en tierra de garbanzos” se extendió como sinónimo de “en todas partes” en la creencia de que cualquier tierra era buena para cultivarlos. Y no es así, como tampoco es cierto que los platos tradicionales tengan que ser complicados de preparar ni que nos lleven al sobrepeso. El humilde garbanzo es un tesoro dentro de la sabia variedad de alimentos de la dieta mediterránea, la legumbre más fácil de combinar, la más digestiva y nutritiva. Es también un cultivo que mejora la tierra y un alimento al que sacarle todo el partido sólo requiere elegirlos bien y ponerse al día en las cantidades y en los ingredientes que le acompañan

**A**trás quedaron los seiscientos y los aburridos pucheros de familia numerosa, aquella época gris en la que se hacían oposiciones “para ganarse los garbanzos”, como tan bien retrataba el cine español. Hoy se nos ha querido pintar de colores una comida globalizada y sin vitalidad, que deja el cuerpo sin nutrir –de ahí que pida más y más hasta llegar a unas obesidades que sólo veíamos en las series americanas– y lo acidifica, con la consiguiente pérdida de cabello y debilidad de uñas y huesos. La alternativa no está en sofisticados ingredientes de importación, sino en la sabia variedad de alimentos y de recetas que tenemos en la cultura mediterránea, donde las legumbres son las reinas y de ellas los más nutritivos y versátiles, los garbanzos. Una nutricionista me ayudó a redescubrirlos por sus propiedades alcanilizantes (corrigen la acidificación), son una proteína de calidad y para quienes no pueden tomar lácteos ¡el calcio de 100gr de garbanzos equivale al de 10 litros de leche!

Para actualizar las recetas lo más revolucionario es simplemente reducir las cantidades que ponemos en el plato. Con harina de garbanzos podremos hacer galletas, albóndigas, empanadas; o podemos cocerlos para luego ir combinando con arroz, otro día como nuestros vecinos del sur con cuscús (que se hace con trigo), y aderezarlos con buen aceite de oliva y hierbas aromáticas, pimentón, etc. El humus, con toda la magia de su origen libanés, es un paté hecho con garbanzos: 200gr puestos a remojo durante 24 horas; se cuecen 2 horas, se escurren y se hace una pasta espesa añadiendo zumo de 1 limón, 4 dientes de ajo

picados, sal gruesa, crema de sésamo (tahin), y listo para untar en pan o en tortitas de harina.

Hoy tenemos muy buenos garbanzos ecológicos en Castilla y León, en Castilla La Mancha, en Extremadura y Andalucía, sembrados con el cuidado y la alegría de quien sabe que su labor de hoy ayuda a los que vendrán mañana, algo que tristemente no pasa en el campo convencional. Cuidar la tierra da sus buenos frutos y aumenta la esperanza de muchas familias, gracias a la respuesta de los consumidores. Así me lo confirmaba un agricultor ecológico de vocación, hijo y nieto de agricultores y presidente de una asociación de productores y consumidores ecológicos en tierras palentinas, quien me descubrió tam-

bién las infinitas posibilidades de cocinar los garbanzos con pescados sabrosos: bacalao, rape, congrio... incluso almejas. Él hace muchos años que incluye los garbanzos en las rotaciones de cereal, porque aportan nitrógeno a las sufridas tierras de secano y rompen el ciclo de las adventicias. En cuanto a la variedad, la que mejor se adapte a una tierra, en su caso el “pedrosillano”, porque no le da problemas fúngicos –la llamada rabia del garbanzo–. Para obtenerlos suaves y mantecosos sabe que no vale cualquier tierra. Si es demasiado caliza saldrán con un pelle-

jo duro; deben ser tierras sueltas, con piedras que recogen el calor del sol en la fría primavera, y un poco arcillosas. Con generosidad las alimenta antes con abonos verdes y luego las prepara y las deja peinadas con pequeños caballos. Ya en el plato, los garbanzos serán un concentrado de esos paisajes cuidados y serenos, pequeños planetas nutritivos, reales como la tierra, que nos calman y nos curan de toda ansiedad. ■

