



“Un garbanzo no hace el puchero pero ayuda a su compañero”

Sacándole el jugo a los Garbanzos

Viene a mi memoria el potaje de Cuaresma que preparaba mi abuela materna a base de garbanzos con espinacas y bacalao u otro pescado como el atún, adornados con huevos cocidos, acompañados de sus infaltables relatos mágicos que solía compartir. Por su parte, mi madre freía en aceite el exceso de garbanzos sancochados hasta que estuvieran bien tostados y crujientes, absorbía el exceso de aceite con servilletas, echaba sal al gusto, y ilistos para disfrutarlos en casa junto a pasas, pecanas, nueces y maníes para ver las películas que transmitían en la televisión!

La Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y desarrollo (FAO por sus siglas en inglés) clasifica al Garbanzo (*Cicer arietinum*) como la tercera leguminosa alimenticia más importante a nivel mundial después del frijol común y el frijol castilla. Es recomendada su ingestión para aumentar nuestro sistema inmunitario para la prevención de enfermedades por su amplio contenido nutricional. Véase tabla Nutricional adjunta.

Hoy en día disfrutamos de las propiedades de este humilde alimento, su origen unos lo sitúan en la cuenca mediterránea y otros en Turquía, Asia occidental. Actualmente la mayor parte de la producción mundial se concentra en la India y Pakistán, también se encuentran en el Líbano, Siria, Turquía o Irán. En Sudamérica destacan las plantaciones de Argentina, Colombia y Chile.

Es un ingrediente alternativo muy de moda en las redes sociales, los veganos y todas las personas que buscan salud y nutrición. Gana su fama pues es rico en proteína vegetal y fibra, con múltiples usos como grano, como harina sin gluten, como aguafaba, que es el líquido resultado de la cocción de los garbanzos que reemplazan al huevo, siendo una buena opción para ser consumida no sólo por las personas alérgicas al huevo. Aquafaba está compuesto por dos palabras latinas “agua” y “alubia”, el estadounidense Goose Wohlt las une y bautiza en 2015 con ese nombre. Así nació oficialmente un ingrediente destinado a revolucionar la cocina y la repostería sin huevo.

¿Qué es exactamente la aquafaba?

Es el agua de los garbanzos sancochados que sustituye al huevo. Si bate la aquafaba en lugar a las claras de huevos, logrará el punto de nieve. Se sorprenderá con los resultados, podrá renovar su repostería, hacer mousses, merengues, pie de limón, gelatina batida, y todo lo que suele preparar con claras de huevo a punto de nieve incluso en la cocina.

Se aconseja dejar reducir la aquafaba hasta que tenga la textura espesa adecuada, y también se puede congelar. Los expertos de Aquafaba recomiendan una medida estándar que suele funcionar bien, aunque puede variar según la consistencia particular del líquido que se use.

Para sustituir 1 huevo: 3 cucharadas (45 ml).

Para sustituir 1 clara: 2 cucharadas (30 ml).

Para sustituir 1 yema: 1 cucharada (15 ml)

Véase la forma de preparación de la aquafaba en YOUTUBE <https://www.youtube.com/watch?v=ePt657wsp5g> <https://www.youtube.com/watch?v=OK-q8tiQz9w>

En nuestra sección Cocina Fácil, Marisol nos da la deliciosa y saludable receta de “Queque de chocolate hecho con garbanzos cocidos y plátano maduro” para sustituir la harina y el azúcar. Los garbanzos no contienen gluten. Su aporte de fibra es rico, es bastante fácil de digerir por lo que producen menos flatulencia que otras legumbres. Su contenido en grasa es mayor que el de otras legumbres siendo fuente de ácidos grasos poliinsaturados, en su mayoría, omega-6. Es fuente de vitaminas del grupo B destacando el aporte de ácido fólico y de vitamina A y un poco de vitamina C. El aporte de minerales es muy completo siendo fuente de calcio, hierro, yodo, magnesio, potasio, sodio, selenio y zinc. Los garbanzos y todo el grupo de leguminosas contienen muchos ácidos nucleicos. Se recomienda consumir garbanzos procedentes de cultivo ecológico para evitar el consumo de contaminantes o de organismos modificados genéticamente.

Repetimos constantemente la importancia de seguir conscientemente hábitos de vida saludables que fortifiquen nuestro sistema inmunitario¹, para ayudar a prevenir enfermedades. La clave: alimentación equilibrada, hidratación suficiente, descanso (horas de sueño adecuadas), control del estrés, peso saludable, actividad física regular; reducción del alcohol, eliminación del tabaco y las drogas, evitar el exceso de azúcares, grasas saturadas y alimentos ultraprocesados; enfocarnos en la sana recreación y distracción.

Llevar a cabo una alimentación saludable es clave para afrontar un encierro y la inactividad. Para un estilo de vida saludable seguir una alimentación equilibrada con alta presencia de vegetales, frutas, legumbres, cereales integrales es fundamental, por ello querido lector le invitamos a probar y experimentar con los garbanzos y sus amplias posibilidades. ■

TABLA NUTRICIONAL DEL GARBANZO 100 gr

Componentes	Unid.	Cantidad	Vitaminas	Unid.	Cantidad
Agua	g.	7,68	Tiamina B1	mg.	0,477
Energía	kcal.	378	Riboflavina B2	mg.	0,212
Proteína	g.	20,47	Niacina B3	mg.	1,541
Lípidos totales	g.	6,04	Piridoxina B6	mg.	0,535
Carbohidratos	g.	62,95	Acido ascórbico	mg.	4,0
Fibra total	g.	12,2	Folatos	µg.	557
Azúcares totales	g.	10,70	Filoquinona K	µg.	9,0
Minerales	Unid.	Cantidad	Lípidos	Unid.	Cantidad
Ca	mg.	57	Saturados	g.	0,603
Fe	mg.	4,31	Monosaturados	g.	1,377
Mg	mg.	79	Polisaturados	g.	2,731
P	mg.	252			
K	mg.	718			
Na	mg.	24			
Zn	mg.	2,76			

FUENTE:
USDA National Nutrient Database
(100g de garbanzo crudo)
<http://ndb.nat.usda.gov/ndb/search>

¹ El sistema inmunitario protege el cuerpo de invasores externos tales como bacterias, virus (COVID-19 enfermedad infecciosa causada por el SARS-CoV-2), hongos y toxinas (sustancias químicas producidas por los microbios). Está constituido por diferentes órganos, células y proteínas que trabajan conjuntamente.