

**ACADEMIA CASTELLANA Y LEONESA DE GASTRONOMÍA
Y ALIMENTACIÓN**

UNA RECETA DE GARBANZOS

Discurso del Académico Electo

Don Gabriel Argumosa Trueba

**con motivo de su Recepción Pública como Académico de Número,
que tuvo lugar en Astorga el día 17 de mayo de 2014**

y

**Contestación en nombre de la Academia de su Vicepresidente
don Fernando Franco Jubete**

Astorga, 2014

**ACADEMIA CASTELLANA Y LEONESA
DE GASTRONOMÍA Y ALIMENTACIÓN**

UNA RECETA DE GARBANZOS

Discurso del Académico Electo

Don Gabriel Argumosa Trueba

**con motivo de su Recepción Pública como Académico de Número,
que tuvo lugar en Astorga el día 17 de mayo de 2014**

y

**Contestación en nombre de la Academia de su Vicepresidente
don Fernando Franco Jubete**

Astorga, 2014

Garbanzo

El **garbanzo** (*Cicer arietinum*) es una especie de leguminosa muy extendida sobre todo en el ámbito mediterráneo. Se trata de una planta herbácea, de aproximadamente 50 cm de altura, con flores blancas o violetas que desarrollan una vaina en cuyo interior se encontrarán 2 ó 3 semillas como máximo. Es una planta herbácea anual.

El garbanzo es una legumbre con importantes cualidades culinarias y nutritivas



Planta de garbanzos con sus vainas

Garbanzos: su origen y producción

Los Garbanzos son originarios del suroeste de Turquía, de ahí pasaron a la cuenca Mediterránea y a Europa, luego a África, América y Australia. Se sabe, que se cultivan desde la prehistoria y que se consumían en el antiguo Egipto, Grecia y Roma.

Actualmente, los principales países productores son: India, Turquía, Pakistán, México, Irán, Etiopía, España, Italia y América Central

España es el principal importador de garbanzos de la Unión Europea. Su cultivo en España se centra en Andalucía, Extremadura, Castilla y León y Castilla La Mancha.

Existen 40 especies de **Garbanzos** y se clasifican en 3 tipos de garban-

ZOS:

Tipo Desi. Posee un grano pequeño, amarillento o negro con formas angulosas. Se cultiva principalmente en la India.

Tipo Gulabi. Con grano mediano, liso y redondeado.

Tipo Kabuli. Caracterizado por un grano medio o grande, redondeado y arrugado. Se cultiva en las regiones mediterráneas, América Central y América del Sur.

Los garbanzos en España

Origen

La leyenda cuenta que el garbanzo lo introdujo en España el general púnico Asdrúbal, que no quería ver a sus soldados ociosos cuando no estaban en guerra. Por eso en tiempos de paz les hacía practicar la agricultura y cuando llegaron a la actual Cartagena comenzaron a cultivar los primeros garbanzos. De hecho, en esta provincia había un pueblo que hasta el siglo pasado se llamaba “Garbanzal” (en la actualidad es La Unión).

Tipos de garbanzos

En España existen cinco variedades tradicionales y otras variedades actuales de garbanzos procedentes del tipo Kabuli.

Variedades tradicionales:

Castellano.

Blanco lechoso.

Chamad

Pedrosillano

Venoso andaluz

Garbanzos de la Maragatería?

Variedades actuales

En los últimos veinte años se han obtenido numerosas variedades mejoradas resistentes, o tolerantes al menos, a las principales enfermedades del garbanzo, la rabia y el Fusarium, que con frecuencia arrasaban los garbanzales. Dicha resistencia a enfermedades se ha combinado con la resistencia al frío y el porte erguido de la planta que permiten la siembra otoñal y obtener rendimientos que llegan a triplicar los de las variedades tradicionales. La calidad de estas variedades, cultivadas en suelos ade-

cuados, se aproxima a la de las variedades tradicionales.

Las variedades actuales más cultivadas son:

Alcazaba, Amelia, Amparo, Anguiano, Athenas, Badil, Bagdad, Bonal, Candil, Castellano, Castúo, Chamad, Elvira, Eulalia, Fardón, Inmaculada, Kairo, Lechoso, Pedrosillano, Pilar, Puchero, Tizón (para consumo animal) y Zegrí.

Los garbanzos de Castilla y León

1- Garbanzo de Fuentesauco

Descripción: Garbanzo de la variedad macrocarpum, “castellano”, de tamaño medio e incluso grande. Su grano es esférico, con color amarillento, superficie con surcos marcados y presenta un característico pico curvo notablemente pronunciado. Es el prototipo de los garbanzos españoles, aunque no el más rico en proteínas. Presenta un hollejo imperceptible que lo singulariza. Pese a ser el tipo de garbanzo más comercial de España, se habla de un ecotipo de Fuentesauco.

El garbanzo de Fuentesauco es una legumbre producida en la comarca de La Guareña, al sureste de la provincia de Zamora. El garbanzo de Fuentesauco es una indicación geográfica protegida de la provincia de Zamora (Castilla y León, España).

2- Garbanzo Pedrosillano



Foto: Variedades de garbanzos Blanco lechoso (izq), Pedrosillano (centro) y Castellano (der)

Descripción: Tal y como se recoge en la ficha correspondiente a este producto en el Inventario Español de Productos Tradicionales del MAPA (p.430 y ss.). “se trata de una variedad próxima al castellano, pero es un garbanzo de pequeño tamaño: 371 semillas por cada 100 gramos, frente a la inferior media de otras variedades. La forma del grano es casi esférica, más redonda que la **del** castellano, con tegumento liso y línea de separación de los cotiledones bien marcada. El pico es pequeño y agudo.

El color característico conferido por el medio es el naranja-amari-llento”. Las principales particularidades de este garbanzo son -junto al menor tamaño- “el sabor que posee (lo que da un gusto especial por este garbanzo) la finura de su piel y albumen”.

El nombre de la variedad (pedrosillano) le viene por la similitud con el nombre de la población de la que es originario: de Pedrosillo el Ralo , municipio en la comarca Salmantina de la Armuña. Esta reconocido con Marca de Garantía Garbanzo de Pedrosillo en Salamanca.

3.- Dentro de esta variedad existe en la zona maragata leonesa un eco-

tipo o variedad local denominado de **Pico de Pardal**. Es pequeño, muy arrugado y con muchas venas, de piel casi inexistente y muy cremoso. Su particularidad es el pronunciamiento del apéndice o pico que, al cocer, toma forma de pico abierto y permite la penetración del caldo de cocción desarrollando una textura cremosa, mantecosa y, a veces, hasta golosa. Es el garbanzo de los cocidos maragatos (Carlos Domínguez Cidón, 2005)

Esta característica casi exclusiva ha provocado que, insistentemente se asegure, que el Pico de Pardal es una variedad específica de origen maragato, por el simple hecho de se ha cultivado, desde tiempo inmemorial, en las comarcas de La Maragatería, La Cepeda y La Valduerna.

Las legumbres en Castilla y León

La tradición y el renombre de las legumbres de Castilla y León ponen de relieve la importancia de este cultivo en la Comunidad tanto en cantidad como en calidad. La superficie total dedicada al cultivo de las leguminosas es en 2013 de 15.400 hectáreas, el 18% del total nacional, a las que se dedican 2.658 productores. La producción alcanza los 21 millones de kilos lo que representa el 20 % del total nacional, y su valor económico supera los 11 millones de euros/año.

Por cultivos, Castilla y León ocupa la primera posición en la producción de judías secas con cerca del 60% de la producción nacional y es la segunda región productora de lentejas, misma posición que ocupa en la producción de garbanzos después de Andalucía.

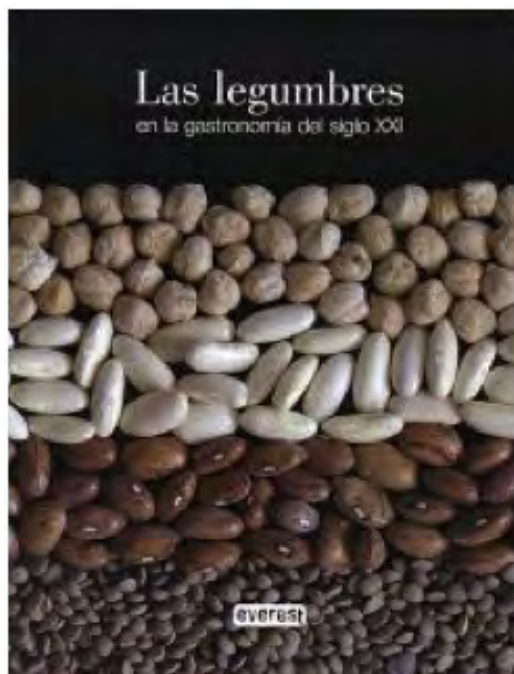
El 38% de las 15.400 hectáreas que se cultivan de legumbres, 5.922 hectáreas, están localizadas en zonas amparadas por figuras de calidad. Casi la totalidad de la superficie y producción de legumbres de calidad a nivel nacional, el 97%, está en Castilla y León. Esta calidad que está amparada por cinco Indicaciones Geográficas Protegidas y una Marca de Garantía, de las 59 figuras de calidad que tiene la Comunidad, y que son las siguientes: I.G.P. Judías del Barco de Ávila, I.G.P. Alubia de la Bañeza de León, I.G.P. Lenteja de la Armuña, I.G.P. Lenteja Pardina Tierra de Campos, I.G.P. Garbanzo de Fuentesauco y M.G. Garbanzo de Pedrosillo. A estas pronto se unirá la Marca de Garantía Judiión de la Granja, actualmente en tramitación. Las empresas acogidas

a estas figuras de calidad se han incrementado en un 566% de 2007 a 2012, ya que han pasado de 42 a 280 empresas.

Las legumbres en la PAC

La Política Agraria Comunitaria tiene, a través del Programa Nacional para la Calidad de las Legumbres, una línea de ayuda específica a este sector. Este programa, vigente desde 2010, tiene como finalidad el fomento y la defensa de una producción de calidad en el sector de las legumbres, por lo que su ámbito de aplicación, es la superficie dedicada a la producción de leguminosas de grano de consumo humano, que estén registradas en denominaciones de calidad diferenciada reconocida a nivel nacional.

En el conjunto de los últimos 3 años en Castilla y León, se han pagado 1,5 millones de euros en concepto de estas ayudas.



Esto supone que la Comunidad recibe anualmente de media el 50% de la cantidad destinada a esta ayuda en toda España.

Este programa ha determinado que en el periodo 2007-2012 la superficie cultivada de legumbres de calidad se ha multiplicado por tres, pasando de 1.869 hectáreas a las cerca de 6.000 de la actualidad, lo que supone un incremento del 216%. Desde Castilla y León se planteará la continuidad de esta línea de ayudas en el próximo marco de la PAC, 2014-2020.

Aumento de la producción de garbanzos.

Los agricultores de USA esperan cultivar una superficie record 214.300 acres (86.706 ha) de garbanzos este año, un 3% más respecto al pasado año y cinco veces más de la superficie cultivada hace una década.

Según ha publicado recientemente el Wall Street Journal la industria productora de hummus en Richmond (Virginia) empuja a los agricultores de esta zona tabaquera a cultivar garbanzo para reducir su dependencia de la región del Pacífico noroeste. “Necesitamos asegurar el suministro para dar respuesta a nuestra creciente demanda” indican responsables de la industria.

Garbanzos en nuestra cultura gastronómica de siempre

La literatura está llena de alusiones a los garbanzos. Quevedo lo hace en “La Vida del Buscón”, Cervantes en “El Quijote” y Azorín, en “Las confesiones de un pequeños filósofo”, quien describe entrañablemente a su tío Antonio en el comedor, frente a un gran plato de cocido.

“El amigo manso”: las buenas comidas y los platos electos de la mesa de mi hermano llegaron a empalagarme y como transcurrían semanas enteras sin que pudiera librarme de comer allá, concluí por echar de menos mi habitual mesa humilde y el manjar preferente de ella, los garbanzos, que para mí, como he dicho antes, no tiene sustitución posible. “La cocina de Galdós, José Esteban, ediciones el Museo Universal 1992”

Los de Becerril de Campos, vienen a tomar los baños de mar por qué estos han de curar todas y cada una de las dolencias que padecen. Portan taleguillos blancos llenos de ropa de muda, unas alforjas atacadas de chorizos y garbanzos y un paraguas. Este es el equipaje de cada familia al meterse en el tren en la estación más próxima. “Los de Becerril, José María de Pereda, Obras completas de José María de Pereda, ediciones Tantin 1989,”

A principios del siglo pasado ya se había “variado” el menú diario y, según refiere Nicolás Tenorio: “en Castilla se come tres veces al día, por la mañana y tarde gazpacho, a medio día cocido de garbanzos, tocino y un poco de carne...”. Es evidente que los españoles de hace treinta años, que llevaban toda su vida, sin parar, comiendo cocido de garbanzos, no podían asumir sino como un mal chiste, que los garbanzos, alguna vez, estuviesen de moda en el mundo.

El gran médico Dioscórides, en el siglo primero escribe: “Los garbanzos domésticos hacen bien al vientre, provocan la orina, engendran ventosidades, producen buen color, expelen el menstruo y el parto y acrecientan la leche...”. Y al texto de Dioscórides, el doctor Laguna, médico del Papa Julio III, añade lo siguiente: “Majados los garbanzos con miel y aplicados en forma de emplasto tienen gran virtud de mundificar y deshacer todas las manchas del rostro. Engendran los garbanzos muchas ventosidades y son productivos de esperma, por donde no es maravilla que inciten a fornicar...”.

¡Santos deben ser los consejos dados por el médico de un Papa!

Leyendas y creencias populares sobre los garbanzos:

En el folklore castellano, muchos cantares aluden al temor de las muchachas a comer un garbanzo negro, pues creen que sí lo hacen se enfadará con ellas el novio, creencia relacionada con la reputación que tuvo esta legumbre de despertar el deseo sexual, especialmente los garbanzos negros. Esto lo escribió Andrés Laguna médico del emperador Carlos V, que por otra parte aseguraba ser buenos en la edad madura para agudizar el ingenio de quién era rudo.

Contaba Plinio en el siglo primero que cada verruga tocada con un garbanzo primer día de luna nueva, desaparece si se envuelve el garbanzo en un retalito del lino y lo lanzamos con fuerza por encima del hombro.

Gonzalo Herrera en su obra de agricultura en de 1513, aseguraba que acrecienta en la sangre y son de gran sustancia y mantenimiento.



Foto: cocido típico con sus garbanzos y “compangos”.

Garbanzos como arma

La primera vez fue durante el levantamiento militar protagonizado por Diego de León y Manuel de la Concha, quienes al mando de un regimiento de infantería entraron en el Palacio Real para intentar secuestrar a la reina niña Isabel II, y forzar así la vuelta a la regencia de María Cristina.

Los generales rebeldes pensaban que el secuestro iba a ser cosa de llegar y besar el santo, porque en palacio solo había un pequeño cuerpo de guardia formado por 17 alabarderos.

La superioridad numérica de los asaltantes era total, pero una vez más, la maña venció a la fuerza.

Cuando la tropa rebelde subía por la gran escalera imperial, los alabarderos arrojaron un saco de garbanzos. Las orondas legumbres cumplieron su cometido haciendo resbalar a los que subían, que cayeron a su vez sobre el resto de la tropa.

Esta maniobra de distracción permitió a los defensores una ventaja fundamental. Cuando los caídos quisieron reaccionar, entraron en acción los fusiles, manteniendo expedita la escalera durante el tiempo suficiente para que las tropas leales a la reina llegasen a Palacio y capturasen a los cabecillas, cuyo jefe, Diego de León, fue fusilado.

Creo que durante un tiempo, en casa de Diego de León no se sirvieron garbanzos.

Los garbanzos en nuestro hablar

Garbanzo negro: son la que entre las de su clase no goza de consideración por sus condiciones morales o de carácter.

Garbanzo de a libra: Cosa rara o extraordinaria.

Tropezar con un garbanzo: denota la propensión a hallar dificultades en todo.

Un garbanzo de agua: medida antigua de agua, equivalente a la cantidad de líquido que sale por un caño de diámetro de un garbanzo regular.

Los garbanzos en la cocina

En nuestro medio en la mayoría de los casos, la imagen de los garbanzos la solemos asociar a los cocidos, tan frecuentes y a la vez apreciados de nuestras regiones, no en vano la gran mayoría de ellos tienen a los garbanzos como protagonista o al menos como parte de ellos: Cocido madrileño, lebaniego, campurriano, maragato, escudella i carn d'olla catalana, cocido con pelotas murciano, berza gaditana, puchero andaluz, puchero de calabaza y habichuelas (también andaluz), puchero valenciano, el cocido de garbanzos canario (llamado de garbanzas), etc..

En nuestro medio, no solo se usa el garbanzo en los cocidos, sin entrar en enumerar las posibilidades, podemos citar las ensaladas, tostados, en tortilla o su harina para rebozar.

A nivel de otras lugares hay que destacar **El hummus**, que es una pasta de garbanzos con zumo de limón, una crema denominada tahina (pasta de semillas de sésamo) y aceite de oliva, que según la variante local puede llevar además otros ingredientes como ajos o pimentón (generalmente vertido al servirse), etc. Es un plato muy popular en la zona de Oriente

Medio.

E incluso se ha ideado un recurso gastronómico que denomina *Hamburguesas de garbanzos*. “Vegana” ella (esto es, vegetariana en sus maneras gastronómicas).

El garbanzo en la pirámide está incluido en el grupo de ingesta diaria y no solo en frecuencia, también en cantidad según el decálogo de la dieta mediterránea.

Tras un repaso de los garbanzos, tanto en sus orígenes, tipos, su historia y curiosidades, nos pondremos a profundizar en su receta, tal como el título anuncia: **Una receta de garbanzos**



Figura: pirámide nutricional ideal mediterránea.

Una receta de garbanzos

Receta según la RAE.

(De *recepta*).

1. f. Prescripción facultativa.

2. f. Nota escrita de esta prescripción.

3. f. Nota que comprende aquello de que debe componerse algo, y el modo de hacerlo. *Receta de cocina.*

4. f. Procedimiento adecuado para hacer o conseguir algo. *Nadie tiene la receta para ser feliz.*

5. f. Entre contadores, relación de partidas que se pasa de una contaduría a otra para que por ella se pueda tomar la cuenta al asentista o arrendador.

6. f. coloq. Memoria de cosas que se piden.

Entiendo que el título de la charla-conferencia se presta a pensar en una receta culinaria y más tratándose de la Academia de Gastronomía, pero he querido por una parte sorprender, y por otra dar una visión distinta a la esperada y ceñirme más a la palabra Alimentación que a la de Gastronomía.

Aunque quizás defraude a varios, me ceñiré a la primera acepción de la definición, recetando la ingesta de garbanzos.

The image shows a standard medical prescription form from the Cantabria region. It is a structured document with several sections: a header with the regional name, a main title 'RECETA MEDICA PARA ASISTENCIA SANITARIA PRIVADA', and several data entry fields. The 'PRESCRIPCIÓN' section includes a box for 'Receta electrónica controlada'. The 'PACIENTE' section has fields for name and ID. The 'PRESCRITOR' section includes fields for name, specialty, and date. The 'FARMACIA' section has a field for the pharmacy name. There are also checkboxes for 'Urgente' and 'Desambulatorio'. A barcode is located at the bottom center of the form.

Foto: una receta médica.

La sociedad actual y sus problemas mentales

La ansiedad

El 11% de la población esta diagnosticada de ansiedad y/o depresión, dos de las enfermedades mentales que por su incidencia ya se consideran «comunes», son patologías que están muy extendidas, pero no son un fenómeno nuevo, ni producto de la actual crisis, sino que es algo que ya se repite desde hace al menos tres décadas.

En España se estima que uno de cada cuatro personas sufre o ha sufrido ansiedad pero el número de personas tratadas por esta causa es mucho mayor, según un estudio del Centro de Investigación sobre Fito-terapia (Infito), que muestra que hasta un tercio de la población toma o ha tomado alguna medicación contra este trastorno.

Además, el estudio muestra que las mujeres se medican más que los hombres, ya que lo hacen seis de cada diez con un nivel de ansiedad alto, frente a uno de cada diez hombres.

Por edad, según las estadísticas, hay más casos de ansiedad en las personas comprendidas entre los 51 y 64 años, según manifiestan el 34% de ellos. Les siguen las personas entre 41 y 50 (31%), los que están entre 30 y 40, y los mayores de 65. Por actividad, los episodios de ansiedad son mayores en los parados (42%) y las amas de casa (31%), seguidos de los trabajadores por cuenta propia (casi un 27%) y retirados o jubilados.



Foto: emoticono antiguo de la melancolía.

Tratamiento con medicamentos de la ansiedad

Cifras de USA, hablan de la molécula más utilizada, usando como medida la dosis diaria definida (DDD), que equivale a los días de tratamiento, es la paroxetina, con 103,3 millones de DDD. Le siguen la sertralina (Pfizer y Esteve), con 74,2 millones de DDD, y escitalopram (de Lundbeck), con 68,4 millones. Estas cifras suman los días de tratamiento de las marcas y los genéricos. En este periodo el consumo de Prozac fue de 22,1 millones de DDD.

El Prozac (flouxetina) fue la primera en nuestros ámbitos en usarse, por ello quizás os suena más, decayendo desde algo antes del año 2000, llegando ser popular aquella frase de “mas Platón y menos Prozac”. Título de un libro de Lou Marinoff.

Los estudios han indicado que los antidepresivos no curan la depresión o proporcionar un remedio para las enfermedades subyacentes que causan la depresión, excepto en los casos más graves. Investigación muy reciente de los ensayos de eficacia presentados a la Food and Drug Administration de EE.UU. (FDA) sugiere que los antidepresivos son sólo “marginamente eficaces” en comparación con el placebo y el “documento de profundo sesgo de publicación que infla su eficacia aparente.”

Estudios muy recientes también han encontrado que los medicamentos antidepresivos ofrecen un beneficio significativo en el tratamiento de los síntomas depresivos más severos, pero pueden tener poco o ningún beneficio terapéutico en los pacientes con depresión leve a moderada (una población que representa la mayoría de los casos).

Nuestro propósito no es ser crítico con las tomas de antidepresivos y los medicamentos antipsicóticos, más bien es dar una idea de las alternativas naturales a los que no los necesitan y para disminuir tal vez la necesidad y/o la dosis para aquellos que lo hacen.

Mecanismo de acción de los antidepresivos más usados

Los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina o (ISRS)¹ son una clase de compuestos típicamente usados como antidepresivos en el tratamiento de cuadros depresivos, trastornos de ansiedad, y algunos trastornos de personalidad.

Su mecanismo de acción: La serotonina, sintetizada a partir del triptófano, es liberada al espacio intersináptico, estimulando al receptor postsináptico y continuando la neurotransmisión. Los IRS van a impedir que la serotonina sea recaptada, incrementando por ello su concentración en el espacio intersináptico.

Efectos secundarios de los antidepresivos en general

No abordan las causas subyacentes de la depresión.

Deprimen el sistema nerviosos y en muchos casos causan los pacientes resultan estar menos conscientes de la realidad.

Otros efectos secundarios graves, como náuseas, aumento de peso (debido a la interrupción de su metabolismo natural), arteriosclerosis, insomnio, sequedad de boca, fatiga, agitación.

Puede crear dependencia y no ayudan a las personas sean reales y hacer frente a desafíos de la vida y el estrés.

Contraindicados en embarazadas.

Lenteja	100 g	Alubia	100 g	Garbanzo	100 g
Kcal	304	Kcal	284	Kcal	341
Proteínas	23	Proteínas	21	Proteínas	20
Hid. de Carb.	40	Hid. de Carb.	34	Hid. de Carb.	44
Fibra	17	Fibra	23	Fibra	18
Grasa g	1.7	Grasa g	1.6	Grasa g	5.5
Triptófano mg	215	Triptófano mg	197	Triptófano mg	172

El efecto de los garbanzos en la depresión y ansiedad

Esto ha sido descubierto gracias a un estudio que han elaborado investigadores israelíes.

El estudio nos aclara que los consumidores no pueden explicar el estado de bienestar que les causa un plato de “hummus” regado con aceite de oliva y salpicado con pimentón, pero ahora, gracias a la investigación, ya se sabe el por qué.

La causa de esa agradable sensación es que el garbanzo contiene un aminoácido conocido como triptófano que, en buena cantidad, produce serotonina, una sustancia benefactora.

Un plato de “hummus” satisface con creces el apetito y nos ayuda a dormir, indicaron los investigadores, quienes añadieron que, en el caso de las mujeres, “contribuye a la ovulación y que queden embarazadas con mayor rapidez”. Y esto último no es broma...

El mismo aminoácido del garbanzo que causa la segregación de la serotonina, es el que emplea la farmacología moderna para producir el popular antidepresivo Prozac, y no queremos decir que nos tomemos las pastillas de este medicamento como si fueran garbanzos.

El gran potenciador: triptófano

Así pues, el triptófano es un aminoácido esencial y debemos buscarlo en nuestra nevera. Nuestro organismo sintetiza la serotonina, y ya sabemos que esta hormona es uno de los principales neurotransmisores implicados en la regulación de nuestro estado de ánimo”.

No obtener niveles necesarios de triptófano conlleva una disminución de la serotonina. Y está comprobado que los pacientes con bajos niveles de esta hormona tienen recaídas en la depresión más frecuentes que los que tienen unos niveles adecuados.

Además, un déficit de este aminoácido puede desembocar en **un bajo**

estado de ánimo, falta de energía y, en general, lo que los expertos denominan **síndrome de decaimiento**”.

El triptófano no es solo precursor de la serotonina; también lo es de la melatonina, por lo que puede resultar de utilidad para regular el sueño e influir en la ordenación del ciclo diario entre sueño y vigilia.

Fuentes de triptófano

El triptófano es un aminoácido esencial, es decir, que sólo se obtiene a través de la alimentación. Abunda en los huevos, el amaranto, la leche, los cereales integrales, el chocolate, la avena, los dátiles, las semillas de sésamo, los garbanzos, las pipas de girasol, las pipas de calabaza, los cacahuetes, los plátanos y la calabaza.

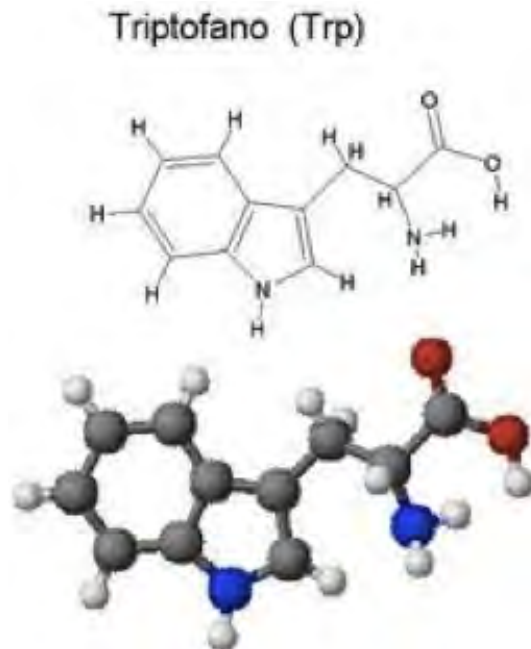


Foto: estructura química del Triptófano

La Serotonina

En el sistema nervioso central, se cree que la serotonina representa un papel importante como neurotransmisor, en la inhibición de: la ira, la agresión, la temperatura corporal, el humor, el sueño, el vómito, la sexualidad, y el apetito. Estas inhibiciones están relacionadas directamente con síntomas de depresión.

En el cuerpo, la serotonina es sintetizada desde el aminoácido triptófano . La serotonina ingerida por vía oral no pasa dentro de las vías serotoninérgicas del sistema nervioso central porque ésta no cruza la barrera hematoencefálica. Sin embargo, el triptófano y sus metabolitos 5-Hidroxitriptófano (5-HTP), con los cuales la serotonina es sintetizada, sí pueden, y cruzan la barrera hematoencefálica.

Estos agentes están disponibles como suplementos dietarios y pueden ser agentes serotoninérgicos efectivos.

Recordemos que los ISRS, producen un aumento de la Serotonina en la hendidura sináptica inhibiendo la recaptación de este Neurotransmisor a la neurona que lo ha liberado. De esta forma permanece durante más tiempo en la sinapsis.

Los garbanzos son ricos en proteínas y uno de los importantes aminoácidos que componen las proteínas de garbanzos es triptófano. El triptófano es esencial para la realización de la serotonina, que se asocia con una sensación de bienestar y felicidad.

Esto demuestra que los garbanzos son realmente anti-depresivos. Esta es una gran alternativa, ya que es orgánica y usted no tiene que preocuparse por los efectos secundarios de la medicación antidepresiva.

¿Con que comer los garbanzos?

En una mayoría de los casos, incluidos los medicamentos, no es lo principal el contener tal principio activo en cantidad suficiente, sino que tenga una buena disponibilidad en nuestro organismo.

La absorción de triptófano se reduce considerablemente al encontrarse en su recorrido con otros aminoácidos libres, debido a la ingestión de alimentos ricos en proteínas. Para que esto no se produzca sería recomendable ingerir alimentos que sean más ricos en carbohidratos que en proteínas, lo cual producirá la liberación de insulina, que ayudaría además a que el triptófano pase de la sangre al cerebro y utilizarse para la posterior síntesis de sus metabolitos.

Sin embargo, para sintetizar serotonina, el cuerpo necesita además de triptófano, ácidos grasos.

Si repasamos la lista de productos que son ricos en triptófano, pero independientemente de que algunos no son ideales a consumir a diario según la doctrina de la pirámide nutricional, es difícil que guarden la proporción de tal aminoácido con su cantidad adecuada de hidratos de carbono y ácidos grasos.

Podemos analizar la siguiente tabla de la composición de tres tipos de legumbres, frecuentes de uso en nuestro ambiente.

Si analizamos el cuadro, curiosamente de las tres legumbres, son los garbanzos los que menos cantidad de triptófano disponen por cada ración de 100 gramos, pero sin embargo dispone de menos proteínas y con mayor cantidad de grasa, lo cual hace que su repercusión de absorción sea mayor.

No solo tiene más cantidad de grasas, su porcentaje en ácidos grasos mono insaturados —los ácidos que dificultan la formación de placas de ateromas en las arterias— es mayor que el de lentejas y alubias.

Así que para aprovechar bien esta virtud del garbanzo, los comeremos preferentemente con verduras y cereales integrales y alejaremos todos los productos de origen animal y otros alimentos ricos en proteínas a otras comidas o mejor otro día.

Evitaremos especialmente otras legumbres y los frutos secos y cual-

quier alimento rico en proteínas.

Por ello conviene no abusar de la tahina (sésamo - 20% de proteínas) al preparar el hummus de garbanzos.



Foto: acompañantes habituales de los garbanzos.

Otras cualidades de los garbanzos

Los garbanzos son una excelente fuente de fibra soluble. El tipo de fibra soluble que se encuentra en los garbanzos no sólo es saludable para el corazón, pero también ayuda a estabilizar azúcar en la sangre. Los estudios también han demostrado que las legumbres como garbanzos ayudan a los niveles de colesterol.

De todos ellos, el más sorprendente es el expuesto por el profesor Odriozola acerca del papel del garbanzo como frenante de la absorción de colesterol: “Los garbanzos contienen fibras solubles, denominadas beta-glucanos que, en el proceso digestivo, forman un gel con el agua intestinal impidiendo la absorción de gran parte del colesterol presente en el intestino durante la digestión”. ¿Pueden explicar estas teorías el que un gran porcentaje de los españoles de antaño no sufriesen enfermedades cardiovasculares a pesar de ingerir toneladas de tocino con garbanzos?

El alto contenido en zinc de los garbanzos facilita a nuestro organismo la asimilación y el almacenamiento de la insulina.

Son una buena fuente de proteínas con quince gramos en una sola taza. Cuando se combina con un grano entero como el arroz integral, se obtiene una fuente de proteína completa con todos los nueve aminoácidos esenciales, sin las calorías y las grasas que se encuentran en la mayoría de las fuentes de proteína animal.

También ayudan a contrarrestar los sulfitos en la dieta. Una característica inusual de la salud de garbanzos es su alto contenido de molibdeno. El molibdeno es un oligoelemento que ayuda a desintoxicar los sulfitos y ayuda al hígado a desintoxicar de manera más eficiente.

Harina de garbanzos con más alto contenido proteico que la harina de trigo, es beneficiosa para todas las hormonas del factor serotonina, ya que contiene almidón resistente y este último acelera el metabolismo y disminuye el apetito y asimismo contribuye a estabilizar la glucemia.

Probablemente la medicina de los próximos años nos sorprenda con extraordinarias tesis, tales como la higiene por el buen uso de las comidas de garbanzos y el beneficio de la siesta que les acompaña...

Cuatro hormonas clave

Las cuatro: la serotonina, la dopamina, la leptina y las hormonas adrenales, ejercen una gran influencia en el ánimo, el apetito y el peso.

El desequilibrio entre ciertas hormonas, puede aumentar su apetito y producirle ataques de hambre repentinos que pueden causar que el cuerpo reduzca su proceso natural de quemar grasas.

La serotonina, unos buenos niveles de serotonina nos hacen sentir tranquilos, satisfechos y sin ataques de hambre. Un nivel bajo de serotonina nos hace sentir deprimidos y nos convierte tan adictos al chocolate.

La dopamina es una sustancia química que se libera en nuestro cerebro en respuesta a una recompensa. Unos niveles bajos de dopamina debilitan nuestros propósitos, cuando preferimos chocolate en vez de lo adecuado.

La leptina indica al cerebro que ya tenemos suficiente grasa corporal y reduce nuestro apetito, lo que acelera nuestro metabolismo para quemar cualquier exceso. Pero si hay exceso de peso la hormona trabaja mal y el paciente se siente gordo y hambriento.

Hormonas adrenales, cuando están en cantidad justa nos aportan energía, pero en exceso saqueamos la nevera.

La serotonina en la menopausia disminuye su cantidad al igual que los estrógenos, por eso muchas mujeres menopáusicas se aficianan al chocolate.

Los niveles bajos de serotonina provocan, tal como hemos repetido, depresión y al mismo tiempo originan que nos sintamos hambrientos y unos niveles correctos de serotonina contribuyen a reducir el estrés, la ansiedad y es un inhibidor natural del apetito, favorece el sueño.

¿Necesitamos serotonina en nuestra dieta?

Realicemos el siguiente test:

En ocasiones me vengo abajo o me siento deprimido

Tengo deseos de pan, pasta, repostería, chocolate o vino, especialmente por la noche

No duermo bien

Después de un día duro quiero consolarme con comida.

Como por motivos emocionales o en busca de consuelo.

Realmente me cuesta seguir dietas híperprotéicas.

A la hora del desayuno no tengo hambre.

La semana anterior a la menstruación me convierto en el monstruo del chocolate.

Tengo entre 38 y 55 años. El puntuar con cinco si es cierto y con una si es falso.

Durante el invierno tiendo acumular grasa en la cintura.

¿Cómo se puntúa?:

1: Totalmente en desacuerdo.

2: En desacuerdo.

3: No estoy seguro.

4: De acuerdo.

5: Totalmente de acuerdo.

Si sumas más de 30 o más hasta un máximo de 50, necesitas una dosis con niveles altos de serotonina.

Dieta de la serotonina

1-Comer muchas proteínas magras, especialmente durante el desayuno para que pueda producir abundantes hormonas de la serotonina.

2-Equilibra su nivel de azúcar en sangre para que sus hormonas de serotonina trabajen apropiadamente y evitar ataques de hambre. Consuma cereales bajos en índice glucémico como los garbanzos.

3-Incluya abundantes grasas esenciales en su dieta para que su cerebro utilice de forma adecuada las hormonas del factor serotonina. (Garbanzos, frutos secos, pescado azul)

4-Consuma un tentempié a base de factor serotonina por la noche antes de dormir para evitar picotear.

Recetas emitidas

De los cuatro puntos básicos a seguir, los garbanzos participan de forma evidente en dos, por tanto al final os emitiré dos tipos de recetas:

A: Con test negativo: emulando a las prescripciones médicas, cuando indicamos “si dolor” por ejemplo para los analgésicos, os recomiendo y en este caso “os receto” garbanzos cuando la ocasión lo requiera.

B: Con test positivo: en este caso la receta no puede por menos que indicaros las distintas elaboraciones (cocido, ensalada, hummus y rebozado) con el garbanzo como protagonista, en varias ocasiones a la semana.

Bibliografía:

Ansón, R., Valle, J. y Varela, G. 2013. Las legumbres de Castilla y León en la gastronomía del siglo XXI. Editorial Everest. León

Celdrán, P. 2000. Creencias populares. Edimat libros. Madrid

D. Cidón, C. 2005. Legumbres. Las semillas mágicas. Ed. Everest. León

De Miguel Gordillo, E. 1991. El garbanzo. Una alternativa para el seco. Ed.Mundi-Prensa.

Franco Jubete, F. y Ramos Monreal, A. (coord.) 1996. El cultivo de las leguminosas de grano en Castilla y León. Junta de Castilla y León. Valladolid.

Pereda de, J. M^a. 1989. *Los de Becerril*. Obras completas de José M^a de Pereda. Ediciones Tantin.

Turner, L. 2014. La dieta de la serotonina. Editorial Blume

Enlaces:

<http://caminandopormadrid.blogspot.com.es/2013/09/el-garbanzo-un-arma-madrilena.html>

<http://dietamediterranea.com/dieta-mediterranea/decalogo/>

http://es.wikipedia.org/wiki/Cicer_arietinum

<http://leguminosas.wordpress.com/2013/05/14/la-demanda-de-humus-incrementa-el-cultivo-de-garbanzo-en-usa/>

<http://www.aasafaubeda.com/index.php/escritos/14-los-alimentos-su-historia-y-el-alma/141-los-garbanzos-y-sus-propiedades-casi-milagrosas>

<http://www.dietas.net/tablas-y-calculadoras/tabla-de-composicion-nutricional-de-los-alimentos/legumbres/legumbres-secas/garbanzo.html>

<http://www.esferalibros.com/libro/al-otro-lado-del-tunel/>

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/007272.htm>

http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=re-6KMIUctI

DISCURSO DE CONTESTACIÓN

A CARGO DE

D. FERNANDO FRANCO JUBETE

Vicepresidente de la Academia

Ilmo. Sr Presidente

Sras. y Sres. Académicos

Sras. y Sres.

Es para mí un honor y una responsabilidad que asumo con satisfacción y con sincio, es decir con muchas ganas, representar a la Academia redactando el discurso de contestación a Gabriel Argumosa Trueba el día de su incorporación como académico numerario.

Con sincio, que es un localismo cántabro que utiliza Gabriel para titular su blog gastronómico, porque escribir sobre un cántabro tan admirablemente enamorado de su tierra, de su profesión y de su afición gastronómica supone para mi descubrir a un personaje que, como de todos los grandes médicos humanistas que han prolongado su servicio social con la divulgación, la cultura o las artes, sólo pueden recibirse satisfacciones y ejemplo a seguir.

Gabriel es un cántabro auténtico y fiel a su pueblo, a su historia y a sus costumbres. Lo demuestra con sus genuinos apellidos cántabros, con su compromiso con su territorio en el municipio de Polanco, viviendo en Rumoroso donde nació y se crió, con el ejercicio de su profesión de Médico especialista en Traumatología y Cirugía Ortopédica en Torrelavega, en su Centro Clínico Dr. Argumosa y como excelente escritor gastronómico que, en su blog “Con Sincio”, describe con especial maestría las costumbres, los alimentos y la cocina de Cantabria.

Como muchos cántabros integrales, que vivieron el reciente pasado castellano de Cantabria, ha mantenido su vocación castellana, tanto por su vinculación y sus largas estancias en la zona norte de la provincia de Palencia, como por su afinidad y sus lazos de amistad y complicidad, especialmente gastronómicos, con Zamora, de cuya Academia de Gastronomía es actualmente Secretario. Una faceta de su vida que nos sorprendió a todos los socios fundadores de la Academia Castellana y Leonesa de Gastronomía y Alimentación, cuando descubrimos que Gabriel y su inseparable Javier Compostizo, eran dos cántabros de Torrelavega que ejercían gastronómicamente de zamoranos¹.

Es indudable que las profesiones que ejercemos con dedicación vocacional nos marcan, nos delatan en todas las actividades que emprenden-

demos. En Gabriel la Medicina es inseparable de sus aficiones gastronómicas y por ello, el contenido del discurso que ha decidido presentarnos hoy aquí, para acceder a la categoría de académico numerario, se titula “Una receta de garbanzos” y expresa las excelencias para la salud de uno de las leguminosas más populares y más representativas de nuestra alimentación.

Como Ingeniero Agrónomo tengo el convencimiento de que la evolución del cultivo de los garbanzos castellanos, los de más calidad de España, se inició en la Región Vaccea, entre los siglos II y VII antes de Cristo, ya que los vacceos desarrollaron una eficaz agricultura productora de excedentes y fundamentada en las rotaciones de cereales (trigo y cebada) y leguminosas (almortas, garbanzos y lentejas). Con toda seguridad la calidad de los garbanzos mejoró con el dominio romano del territorio vacceo- castellano y el posterior periodo visigodo, aunque tanto unos como otros eran consumidores de papillas, que no permiten la selección de la intrínseca calidad del garbanzo para su consumo cocido entero. Lo que es indudable es que aquellas poblaciones primitivas de garbanzos acabaron concretándose en las variedades y ecotipos locales que cita Gabriel, todos ellos derivados de los Garbanzos Castellanos: Pedrosillanos, de Fuentesauco y los de Pico de Pardal maragatos.

En el mismo territorio vacceo donde se producían los mejores garbanzos, tan finos que se podían comer cocidos enteros y no triturados o en harinas, también se desarrolló su preparación más genuina y representativa: el cocido, la olla poderida y los potajes. Un territorio en el centro de lo que es hoy Castilla y León, en la confluencia de las provincias de Burgos, Palencia, Valladolid, León y Zamora. Y la Cantabria inmediata en la que se refugiaron los habitantes de la primitiva Región Vaccea, huyendo de la invasión musulmana en el siglo VIII, y llevándose sin duda sus semillas y sus recetas de garbanzos y refugiándose en las tierras lebaniegas. Es perfectamente coherente afirmar que los garbanzos y el cocido lebaniego tienen un origen maragato, si leemos e interpretamos en clave agronómicogastronómica a García Guinea².

Pero adentrémonos brevemente en el Discurso de Gabriel en su “Receta de Garbanzos”, aunque en el título no la personalice, realmente lo hace porque nos receta a todos sus oyentes y lectores la ingesta de garbanzos. Después de comenzar con una semblanza o repaso de los garbanzos, tanto en sus orígenes, sus tipos, su historia, su presencia en la cocina y algunas curiosidades, profundiza en los aspectos que permiten potenciar los garbanzos como un alimento funcional por si mismo y sin aditivos, que puede resolver uno de los males de la sociedad actual: sus problemas mentales. Porque “el 11% de la población esta diagnosticada de ansiedad

y/o depresión, dos de las enfermedades mentales que por su incidencia ya se consideran «comunes», son patologías que están muy extendidas, pero no son un fenómeno nuevo, ni producto de la actual crisis, sino que es algo que ya se repite desde hace al menos tres décadas”.

Gabriel nos explica y descubre la eficacia de los garbanzos, acompañados por productos vegetales y cereales integrales en la dieta, para superar la depresión y la ansiedad en sustitución de los antidepresivos cuyos efectos secundarios crean, con frecuencia, dependencia y problemas más graves que el que pretenden resolver. Su contenido en triptófano, indispensable en la síntesis de serotonina, asociada a estados de equilibrio y bienestar, es lo que le permite afirmar que los garbanzos son una excelente alternativa a los antidepresivos sin sus efectos secundarios y con otras virtudes como su contenido en fibra soluble que impide la absorción de gran parte del colesterol presente en el intestino durante la digestión.

Un magnífico discurso fundamentado más en la Alimentación que en la Gastronomía, contenidos ambos que se incluyen en la dedicación de la Academia, pero elegido por Gabriel porque se ha impuesto en su decisión su profesión de Médico antes que su afición gastronómica.

Gabriel, en nombre de todos los compañeros de la Academia te brindo nuestra cordial bienvenida como académico numerario, al tiempo que nos felicitamos por poder contar contigo y que sigas enriqueciéndonos con tus conocimientos gastronómicos y alimentarios.

Y a todos ustedes, muchas gracias por su atención

NOTAS

¹ Pienso que, como personas cultas que son, Gabriel y Javier se sienten tan castellanos como cántabros, porque como escribió el gran cántabro castellano Miguel Ángel García Guinea: “Lo que seremos está en nuestras manos, pero lo que fuimos escapa a cualquier criterio acomodaticio, está ahí, permanentemente testificado por unas realidades que no pueden tergiversarse y que indeleblemente, como las marcas hechas a hierro, han quedado grabadas constituyendo lo que llamamos “cultura”. Y si la cultura santanderina actual no es la castellana, ¿me pueden decir en qué anaquel hemos de clasificarla? Se puede hablar, sin sonrojarse, y esto no olvidando interferencias y relaciones inexcusables, de una cultura catalana, gallega o vasca, pero nadie se atreverá ante un público culto a considerar como independiente y propia a la cultura cántabra, desligándola de la castellana, porque salvando el paisaje, en donde tan inocentemente se apoyan, Santander es y será —pese a toda pretendida disgregación, y aunque ésta llegara a conseguirse— una parte de un solo empeño milenar: Castilla”.(García Guinea, M.A. 1980. *Cantabria origen de Castilla*. Castilla como necesidad. Ediciones Zero Zyx. Madrid.)

² Las montañas santanderinas de Liébana, Asturias de Santillana Trasmiera, acogerían gran número de meseteños y, sin duda, por esto mozárabes venidos de la tierra llana, —foramontanos—, transmisores de una cultura a un nivel de grado elevado, tal como fue alcanzada por los visigodos del siglo VII, los valles y montañas de la vieja Cantabria despertarían a un nuevo sentir que explica su vitalidad y su empuje. En estos momentos, y en años posteriores, se protegería la creación de monasterios con monjes traídos de las ciudades devastadas, creando así focos, intramontes, de cultura y repoblación. Muchos de ellos traerían consigo las reliquias de los santos más venerados con lo que la cristianización de los indígenas iría rápidamente consiguiéndose. Si nos atenemos a la antigüedad reconocida de alguno de estos monasterios parece que los más primitivos se crearon en las montañas de Liébana. Cosa natural, por otra parte, que Liébana, territorio magníficamente defendido, oculto y próximo además al núcleo áulico del reino, fuese la más beneficiada en esta repoblación, y a donde pudieron llegar, como es lógico, los grupos más cristianizados de la comarca de Astorga, cosa que parece manifestarse en el monasterio de San Martín de Turieno, a donde, aunque posteriormente, fueron llevados las reliquias del obispo asturicense Santo Toribio. (García Guinea, M.A.1980. *Cantabria origen de Castilla*. Castilla como necesidad. Ediciones Zero Zyx. Madrid.)



Academia Castellana
y Leonesa de Gastronomía
y Alimentación