



**PROTOCOLO  
PARA COCINAR  
LEGUMBRES DE  
MANERA SANA  
Y DIGESTIVA**

gemmahortet  
NUTRE UNA VIDA BRILLANTE



# GEMMA HORTET

## NUTRICIÓN ENERGÉTICA

**Las legumbres** siempre han sido un gran reto en los hogares y en las consultas de Nutrición.

Son las grandes desconocidas, no sabemos cómo cocinarlas, cuando comerlas ni como comerlas para sacar todo el provecho de estas maravillosas semillas de energía.

A nivel energético las legumbres **nutren nuestra energía ancestral**, aquella que está guardada en nuestros riñones y que vamos usando en nuestro día a día para tener vitalidad.

Son una gran **fuentes de proteínas vegetales** indispensable para nutrir nuestro cuerpo y para proteger al mundo de tanto consumo de proteína animal.

Forman parte de **La Dieta de la Calma** que es aquella que fomenta:

- que nuestro cuerpo cree los principales **neurotransmisores del bienestar**: Serotonina y Dopamina.
- Nos conecta con **La Comfort Food** que es aquella comida que nos nutre por dentro, que nos hace sentirnos bien y que comunica a nuestro cerebro que todo está bien.

Te animo a que te aventures conmigo en este maravilloso mundo culinario y que disfrutes de ellas tanto que ya no las puedas hacer prescindibles en tu vida.

En este pequeño ebook encontrarás:

- El **protocolo** para cocinar las legumbres adecuadamente.
- **Energyconsejos** para introducir las legumbres en tu vida
- **3 recetas** variadas para que puedas disfrutar haciéndolas.

## PROTOCOLO DE COCCIÓN DE LAS LEGUMBRES

### PASOS

**1er paso:** Lavar muy bien las legumbres dentro de un colador. El lavado ha de realizarse friccionando las legumbres unas contra otras entre nuestras manos.

**2o paso:** Remojar las legumbres en agua tibia, añadiendo un chorrito de limón cambiando el agua a las 24 horas.

- Garbanzos: 48 horas
- Azukis: 48 horas
- Alubias: 48 horas
- Lentejas pardas o marrones: 48 horas
- Lentejas rojas: 6 horas

**3er paso:** Iniciar la germinación.

Lavar de nuevo la legumbre que has dejado en remojo (sin friccionar) y dejar en el colador húmedo un mínimo de 12 horas o hasta que veamos que se inicia la germinación, la raíz. Iremos humedeciendo las legumbres dos veces al día, por la mañana y por la noche para ayudar en este proceso.

**4º paso:** Cocinar

#### *Garbanzos y Azukis:*

Una hora y cuarto a olla presión convencional, iniciamos la presión a fuego fuerte, una vez suena la válvula bajamos el fuego al mínimo y lo dejamos cocinar la hora y cuarto.

En olla convencional unas dos-tres horas o hasta que los notemos blanditos.

#### *Lentejas:*

60 minutos en olla convencional a fuego medio.

## PROTOCOLO DE COCCIÓN DE LAS LEGUMBRES

### *Alubias:*

45 minutos a olla presión, iniciamos la presión a fuego fuerte, una vez suena la válvula bajamos el fuego al mínimo y lo dejamos cocinar los 45 minutos.

En olla convencional hasta que estén blanditas.

### **Excepciones:**

### *Lenteja roja*

Remojo solo de 6 horas, no necesita germinación y cocción de 30 minutos en olla convencional.

## ENERGYCONSEJOS

- Si tienes mucha debilidad digestiva, o sea, acostumbras a sentir pesadez cuando comes, es mejor que sigas los tres pasos del protocolo de las legumbres.
- Si las toleras bien con solo los dos primeros pasos tienes suficiente.
- Añade la sal a la legumbre justo después de haberla cocinado pero cuando esté caliente y déjala que se integre todo un par de horas.
- Cocina un mínimo de 500gr de legumbre a la vez para optimizar el fuego y tu tiempo.
- Conserva la legumbre cocinada en su propia agua en un recipiente de cristal en el fondo de la nevera. Se guarda bien hasta 5 días.
- Puedes congelar la legumbre sin problemas con su propio jugo.
- Cómete la legumbre un mínimo de 24 horas después de haberla cocinado y guardado en la nevera (así se convierte en alimento de tu microbiota, no aumenta el azúcar el sangre y te sacia más); por supuesto que la puedes calentar antes de comer pero nunca a más de 70°C, o sea, no la puedes dejar hervir.
- Para optimizar tu tiempo es mejor cocinar la legumbre sola, sin nada, lo que yo llamo "LEGUMBRE BASE" y después saltar verduras y añadir esta legumbre ya cocinada con más agua y las especias o verduras que quieras para comerla ese día o al día siguiente.



# Mini Recetario

## **GARBANZOS AL FALSO CHORIZO (4 personas)**

### **Ingredientes:**

500gr de garbanzos cocidos, 1 cebolla picada fina, 2 zanahorias a cuadraditos, 1 c.p de pimentón de la vera dulce, 1 c.p de pimentón de la vera picante, aceite de oliva, agua mineral, perejil picado fino.

Saltea con aceite en una olla la cebolla hasta que esté bien doradita. Añade el pimentón y dale un par de vueltas en el aceite para que saque todos sus aromas. Añade los garbanzos, agua que cubra y las zanahorias a cuadraditos. Cocina a fuego medio 15 minutos.

Rectifica de sal y decora con abundante perejil antes de comértelos.

## **LENTEJAS PRIMAVERA (4 personas)**

### **Ingredientes:**

500gr de lentejas ya cocinadas, 4 corazones de alcachofas partidos en 4 trozos cada una, 100 gr de espinacas baby, 1 puerro cortado a rodajas finas, 1 tomate a cuadraditos, 1 c.p de jengibre en polvo, 1 c.s de mugi miso, aceite de oliva, 100gr de avellanas tostadas machacadas.

Saltear en una olla el puerro con el aceite hasta que esté doradito. Añade las alcachofas, el tomate, las lentejas cocidas, el jengibre y cubre con agua mineral. Cocina durante 15 minutos a fuego medio. Apaga el fuego y añade el mugi miso mezclándolo bien. Prueba y rectifica de sal se es necesario. Por último añade las espinacas frescas y la picada de avellanas.

## **HUMMUS DE REMOLACHA (2-4 personas)**

**Ingredientes:** 250gr de garbanzos cocinados, 1 c.s. de tahini blanco, 1 c.s. de aceite de oliva, el zumo de ½ limón, ½ diente de ajo picado fino, sal marina, 1/2 remolacha cruda. Bate todos los ingredientes hasta conseguir una consistencia cremosa y espesa. Si hiciera falta se puede añadir un poco de agua mineral hasta conseguir la textura de humus.