



¿Qué son las legumbres?

Definición y clasificación de las especies y variedades de leguminosas cultivadas en nuestro país

El término legumbre es utilizado para nombrar al fruto en vaina de las especies pertenecientes a la familia *Leguminosae*. También se utiliza para denominar a las semillas deshidratadas comestibles de algunas especies de dicha familia. Con más de 20.000 especies es el tercer grupo de plantas más diverso del planeta, una parte es utilizada en alimentación humana y animal pero solo algunas son consideradas, a nivel comestible, como legumbres.

Estas especies producen en sus frutos de uno a doce granos de diferente tamaño, forma y color dentro de la vaina. Aunque taxonómicamente es correcto asociar los guisantes frescos, las judías verdes, la soja o la alfalfa dentro de esta familia vegetal, la FAO incluye estos últimos entre los vegetales y hortalizas, de la misma forma que tampoco utiliza esta denominación para las semillas cuyo objetivo es la producción de biocombustible.

Descubramos las especies de legumbres más características en nuestro país y a qué uso se destinan.



Grupo Operativo LEGSAPIENS. Generando oportunidades: Sistemas de cultivo innovadores basados en las leguminosas grano, financiado por:



Este proyecto está subvencionado en un 80% por FEADER a través de la Dirección General de Desarrollo Rural, Innovación y Formación Agroalimentaria (DGDRIFA) por un importe de 559.562,74 euros.

Legumbres de consumo humano en España



Los **altramuces** (*Lupinus albus*), también conocidos como chocho, lupín o entremozo, son una proteoginosa originaria del área mediterránea. Poseen un fruto achatado que suelen ser utilizados para alimentar al ganado y en consumo humano se utilizan tras un remojo previo para quitarle el amargor. En estudios de mejora genética se han obtenido variedades que pueden ser consumidas directamente. Se tratan de altramuces dulces, de color amarillo, parecidos a un maíz de grandes proporciones.

Las **alubias** (*Phaseolus vulgaris*), también conocidas como habichuelas o judías de grano. Su elevada diversidad genética ha dado lugar a variedades de diferentes formas y colores que están asociadas a gastronomías locales. Esto ha conllevado el desarrollo de variedades protegidas asociadas a su procedencia con la distinción de calidad bajo la denominación de identificación geográfica protegida (IGP).



El Ministerio de Agricultura distingue entre 23 tipos comerciales de judías, entre las que se incluyen la **judía "blanca riñón"**, cuyo grano es blanco, oblongo, recto y medio llano, de tamaño tirando a grande. Es una de las variedades con mayor producción. Su cultivo se concentra especialmente en León y Ávila.

Junto a este tipo de judía, hay una serie de variedades con características similares, como la **judía blanca redonda**, conocida también como **manteca**, que procede de La Bañeza (León), donde está reconocida como variedad amparada por la **IGP "Judías de la Bañeza"**, o en el Barco de Ávila, como las de la **IGP "Judías del Barco de Ávila"**. También está la correspondiente a la **IGP "faba asturiana"**, con la mayor parte de la producción concentrada en Asturias o los **judiones de La Granja** de Segovia. En Cataluña, la Comunidad Valenciana y las islas Baleares, encontramos las **variedades troncón, ganchet (DOP Ganxet)**, limitada a las comarcas del Vallés y algunos municipios del Maresme y La Selva), **las variedades Tavella Brisa, Setsetmanera y Gra Petit** amparadas en la **DOP Fesols de Santa Pau** (comarca de la Garrotxa) o la **variedad pinet**, originaria de Mallorca y cultivada sólo en Baleares.

España cuenta también con una amplia familia de **judías oscuras**. Las más destacadas son las **judías caparrón** (La Rioja, Burgos, Asturias), **palmeña jaspeada** (León), **pinta de León, tolosana** (Guipúzcoa), **negrita** (El Barco de Ávila), **morada redonda**, de color púrpura y la **morada larga**, similar a la anterior, aunque con una forma más arriñonada.

También de color, pero mucho más claras, son la **canela de León** de grano elíptico y tamaño mediano; la **amarilla peón**, de color amarillo verdoso y tamaño grande, con una escasa producción concentrada en Asturias, y la **carilla**, con un grano pequeño y cuya producción se concentra mayoritariamente en Extremadura.

Los **guisantes secos** (*Pisum sativum*) también se conocen como alverjas, arvejas, arjevas o chícharos. Pueden utilizarse tanto para alimentación humana como animal. En términos de superficie cultivada en el año 2022, España era el tercer país de la Unión Europea, por detrás de Francia y Alemania, que más guisante seco producía. Una variedad tradicional que encontramos en España, es el **guisante negro**.



Las habas secas (*Vicia faba*) se cultivan tanto para alimentación humana (grupo mayor) como animal (grupo equina). Las habas se designan a los frutos de esta planta, en forma de vaina. Dentro de esta vaina se ubican las semillas, que suelen ser de color verde amarillento, aunque también pueden ser de grano negruzco y morado. **Mahón blanca y morada** son los ejemplos más representativos de las variedades españolas. También destacan: **Muchamiel, Aguadulce, Ramillete, Cuarentena y Loreta**.



Los **garbanzos** (*Cicer arietinum*) en España tienen una diversidad importante que, tradicionalmente, dio lugar a las variedades locales conocidas como:

- El **garbanzo castellano** es de tamaño medio o grande, forma esférica y color amarillento. El más afamado es el de la **IGP de garbanzo de Fuentesauco de Zamora**.
- El **garbanzo pedrosillano** se cultiva principalmente en Andalucía, Castilla-León y Castilla-La Mancha. Posee una forma casi esférica, generalmente más redonda que la del garbanzo castellano. Suele tener un color amarillo anaranjado.
- El **garbanzo blanco-lechoso** es de forma alargada y gruesa, color blanco amarillento y marcados surcos. Su cultivo se concentra mayoritariamente en Andalucía y Extremadura.
- El **venoso andaluz**, que es grueso y alargado, pero su sabor es más acentuado y fuerte. Se cultiva principalmente en la provincia de Granada.



Actualmente, mediante la mejora genética se dispone de un buen número de variedades, cuya morfología es semejante a estos tipos tradicionales. Por ejemplo, **Amelia** es una variedad de tipo pedrosillano, **Ituci** es una variedad de tipo blanco lechoso.



Las **lentejas** (*Lens culinaris*) tienen una diversidad recogida en el catálogo del Ministerio de Agricultura en diferentes variedades locales como:

- La **rubia castellana** de color verde claro y tonalidades decoloradas es la más grande de todas. Con el tiempo se oscurece. Se siembra en diferentes provincias y es Castilla La Mancha la región de mayor producción.
- La **rubia de La Armuña** constituye la base de la producción de la **IGP "Lenteja de La Armuña"**, localizada al norte de Salamanca. Esta variedad tiene un color más amarillo y un tamaño mayor.
- La **variedad pardina** se diferencia de las demás por ser la de tamaño más pequeño. Tiene un color pardo tirando a marrón o rojizo. Esta variedad se cultiva mayoritariamente en las cuatro provincias noroccidentales de Castilla y León, siendo la más conocida la **IGP "Tierra de Campos"**.

- La **lenteja verdina** recibe este nombre a causa de su color verde, teñido de manchas negras. De tamaño muy pequeño, concentra su producción principalmente en Castilla-León y Toledo.
- La **lenteja de Puy o verde de Puy** es una de las más utilizadas en restauración como acompañante de otros alimentos.

Al igual que el garbanzo hay variedades procedentes de la mejora genética cuya tipificación corresponde a alguno de los tipos locales. Por ejemplo, la variedad **Gilda** es una lenteja tipo castellana. También existen lentejas de color naranja (de origen asiático), negras, como la **Beluga**, rojas y verdes-azules (procedentes de zonas volcánicas).

En consumo humano hay otras legumbres como **las almortas** (*Lathyrus sativus*) también conocidas como titos, guijas, que son utilizadas para cocinar las tradicionales gachas. Estas legumbres fueron un alimento importante en las poblaciones rurales. Su declive, entre otras cosas, se debió a su toxicidad. Sin embargo, en estos momentos hay algunas variedades de color más claro y granos de mayor tamaño que se siguen vendiendo en los mercados locales.

Finalmente, es relevante la importancia que tiene en la alimentación humana la introducción de otras especies, tal y como en el pasado ocurrió con las judías traídas de América. Nos referimos a la introducción de **soja** procedente de Asia que ha ido ganando importancia en el consumo humano en Europa y en España. Esta leguminosa, al igual que la judía se cultivan en verano y, por tanto, necesitan riego. En cambio, las lentejas, garbanzos y habas son cultivos invernales tradicionales en nuestros secanos.

Bibliografía

- Alfonso Clemente y. Antonio M. de Ron. Las legumbres. CSIC – Catarata. ISBN: 978-84-00-10164-0
- Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. [Producciones agrícolas. Leguminosas y oleaginosas.](#)
- Bancos de semillas e Institutos Agro-alimentarios de las diversas Comunidades Autonomas.

Socios del proyecto:



Grupo Operativo LEGSAPIENS. Generando oportunidades: Sistemas de cultivo innovadores basados en las leguminosas grano, financiado por:



Este proyecto está subvencionado en un 80% por FEADER a través de la Dirección General de Desarrollo Rural, Innovación y Formación Agroalimentaria (DGDRIFA) por un importe de 559.562,74 euros.