**TRAINING FICHE TEMPLATE**

**PLANTILLA DE LA FICHA DE FORMACIÓN**

|  |  |
| --- | --- |
| **Módulo** | Recetas tradicionales, locales y relacionadas con el patrimonio cultural. |
| **Título** | Sopas de legumbres |
| **Palabras clave** | Legumbres |
| **Tema/área** | |  |  | | --- | --- | |  | 1: Problemas generales sobre alimentos saludables y de bajo impacto | |  | 2:  Productos y variedades típicos locales (básicos y avanzados) | |  | 3: Técnicas tradicionales de conservación/ preservación de la comida | |  | 4: Técnicas de elaboración/consumo de la comida/de acuerdo con la pirámide alimenticia | | X | 5: Recetas tradicionales, locales y relacionadas con el patrimonio cultural. | |
| **Nivel** | Básico |

|  |  |
| --- | --- |
| **Descripción/ Contenidos (2000 caracteres máx.)** | Las recetas a base de legumbres se encuentran en todas las cocinas tradicionales; Recientemente, la tendencia hacia una agricultura respetuosa con el medio ambiente y respetuosa con la cultura ha llevado a la búsqueda y revalorización de cultivos olvidados hace mucho tiempo.  Tradicionalmente, las legumbres se utilizan para preparar sopas con mucha sustancia, como ingrediente principal o agregadas a una mezcla de verduras.  Las legumbres se utilizan frescas o secas; en este caso se suelen dejar en remojo en agua durante una noche antes de hervirlas y cocinarlas.  La mayoría de las sopas se basan en una receta sencilla: aceite de oliva, cebolla o ajo ablandados suavemente; se añaden legumbres (frescas o remojadas si se secan), con condimentos y otros ingredientes (tomates, pasta de tomate, diferentes verduras, caldo).  A menudo también se añaden pasta o arroz.  Según la temporada y la región, las sopas de legumbres son más ligeras o más ricas: en invierno o en las regiones del norte se agrega carne y / o grasa animal para hacer la sopa más sustanciosa.  Cada región tiene diferentes recetas tradicionales elaboradas a partir procedimiento principal.  Algunas combinaciones tradicionales:  - Pasta e ceci (Sopa de garbanzos y pasta, Italia): Garbanzos, ajo, romero, pasta.  - Potajes (legumbres y hortalizas, España); una versión más rica y pesada es el puchero (con garbanzos), donde se le agrega grasa animal y carne. Otro plato a destacar son el famoso potaje de lentejas y la fabada asturiana, hecha con alubias, ambas acompañadas con carnes y grasas animales (chorizo y compango respectivamente)  - *Feijoada* de mariscos (sopa de frijoles y mariscos, Portugal)  - *Ertwensoep* (guisantes secos, carne, Bélgica y Holanda)  - *Cassoulet* (judías blancas, carne de cerdo y embutidos, Francia) |
| **Beneficios/ Ventajas (2000 caracteres máx)** | Las legumbres son una muy buena fuente de proteínas vegetales; cuando se combinan con cereales (arroz, pasta, etc.) tienen un valor similar al de las proteínas animales.  Son ricas en minerales, especialmente potasio, hierro y fósforo.  Un plato a base de legumbres puede considerarse una comida muy completa gracias a sus valores nutricionales.  La elección de productos locales es también una opción respetuosa con el medio ambiente. |
| **Productos representativos** | Todas las legumbres, fritas o secas. |
| **Gestión de riesgos** | El riesgo principal con las legumbres secas se refiere a su conservación: es importante conservarlas en un lugar seco y fresco, y seguir las indicaciones de las etiquetas. |
| **Idioma** | ES |
| **País** | ES, IT, PT, FR, BE |
| **Socio proveedor** | IHF-IDP |
| **Referencias** | <https://comerlegumbres.com/recetas/sopa-de-legumbres/>  <https://www.directoalpaladar.com/recetas-de-legumbres-y-verduras/receta-puchero-andaluz-tradicional-sus-garbanzos-su-pringa>  <https://lacocinademasito.com/lentejas-con-chorizo-las-de-la-abuela.html>  <https://www.directoalpaladar.com/recetas-de-legumbres-y-verduras/receta-de-fabada-asturiana-al-estilo-tradicional> |