séptima noche europea de los investigadores

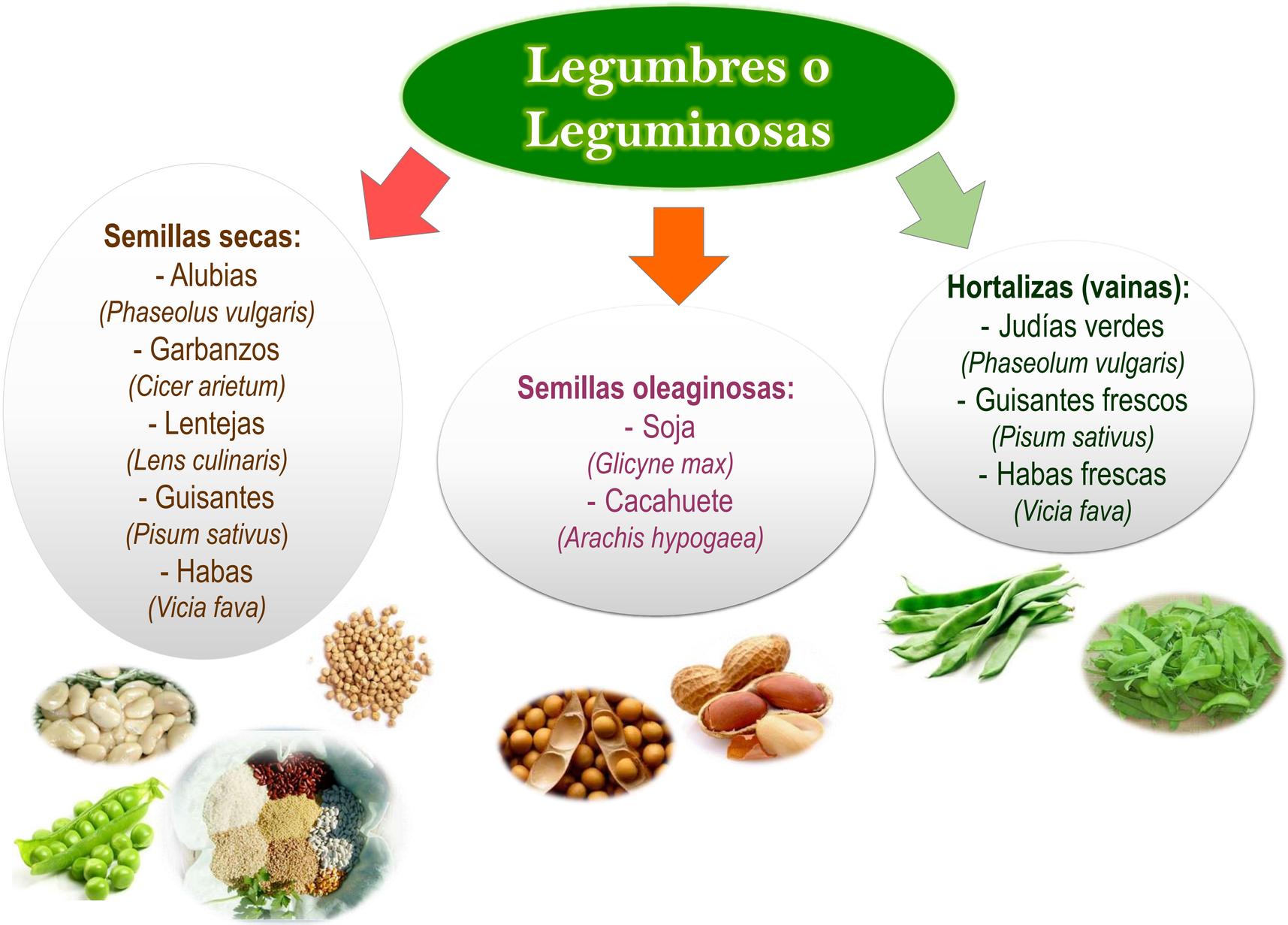
Innovadieta

https://www.ucm.es/innovadieta - @INNOVADIETA

2016 AÑO INTERNACIONAL DE LAS LEGUMBRES

Noche Europea de los Investigadores – 2016 – Facultad de Farmacia - UCM

Legumbres: ¿Quiénes somos?



Altramuces
Alubias
Cacahuetes
Garbanzos
Guisantes
Habas
Lentejas
Soja

Las "**legumbres**" somos una gran familia de árboles, arbustos y hierbas perennes o anuales. Por lo general se consumen nuestras semillas secas, aunque algunas veces se hace junto a las vainas que nos recubren, o nos aprecian por nuestro alto contenido graso:

→ **Almorta y altramuces** (*Lathyrus sativus y Lupinus albus*). Base de algunas Gachas neurotóxicas.
→ **Alubias** (*Phaseolus vulgaris y otras*). Judías, frijoles o frejoles, garrofones, habichuelas, porotos, monguetes, faves, caparrones … De gran consumo cocinadas, pero pueden ser tóxicas en crudo.
→ **Cacahuetes** (*Arachis hypogaea*). Muy grasos, con peligro de contaminación con aflatoxinas.
→ **Garbanzos** (*Cicer arietinum*). Pilar de los cocidos y otros platos del área mediterránea.
→ **Guisantes** (*Pisum sativum*). Muchas veces separados con las hortalizas genéricas.
→ **Habas** (*Vicia faba*). Como el guisante, pocas veces se la enmarca entre las legumbres.
→ **Lentejas** (*Lens culinaris*). De origen asiático, casi siempre se acompañan de cereales como el arroz.
→ **Soja** (*Glycine max*). De gran interés actual consumiéndose seca, germinada, etc…

→ **Vainas verdes**. Judías verdes, guisantes (tirabeques), habas…. Estas son consumidas frescas.

→ Quedamos algunas como la **alfalfa** *(Mendicago sativa)*, planta forrajera de gran importancia, que alimenta directamente al ganado que luego consumirán los humanos.

FECYT FUNDACIÓN ESPAÑOLA PARA LA CIENCIA Y LA TECNOLOGÍA
UCC+i RED DE UNIDADES DE CULTURA CIENTÍFICA Y DE LA INNOVACIÓN

"Este Proyecto de la Noche Europea de los Investigadores de Madrid está financiado por el Programa Marco de Investigación e Innovación Horizonte 2020 bajo las Acciones Marie Sklodowska-Curie de la Comisión Europea. DG-EAC. Comisión Europea bajo el acuerdo de subvención número 721631"

European Researchers' Night ESPAÑA · MADRID
www.lanochedelosinvestigadores.es

fundación para el conocimiento madri+d
Comunidad de Madrid

séptima noche europea de los investigadores

Innovadieta

https://www.ucm.es/innovadieta - @INNOVADIETA

2016 AÑO INTERNACIONAL DE LAS LEGUMBRES

Noche Europea de los Investigadores – 2016 – Facultad de Farmacia - UCM

¡Cómo nos Comen!

FECYT FUNDACIÓN ESPAÑOLA PARA LA CIENCIA Y LA TECNOLOGÍA

UCC+i RED DE UNIDADES DE CULTURA CIENTÍFICA Y DE LA INNOVACIÓN

"Este Proyecto de la Noche Europea de los Investigadores de Madrid está financiado por el Programa Marco de Investigación e Innovación Horizonte 2020 bajo las Acciones Marie Sklodowska-Curie de la Comisión Europea. DG-EAC. Comisión Europea bajo el acuerdo de subvención número 721631"

European Researchers' Night ESPAÑA · MADRID

www.lanochedelosinvestigadores.es

fundación para el conocimiento madrid

Comunidad de Madrid