



DIGESTIÓN DE LAS LEGUMBRES

M^a Ángeles Díaz - Nutricionista Clínica

- Lava la legumbre debajo del grifo

- **Remojo largo.** Esto va a depender de qué legumbre estemos hablando. Con el remojo facilitamos la digestión de los galactoolisacaridos (un tipo de fodmap o fibra que tienen solo las legumbres) de la piel, además de eliminar el ácido fítico.

- Lentejas naranjas no tienen piel por lo que no necesitan remojo.
- Guisantes, lentejas: remojo de 12h
- Garbanzos, alubias: remojo de 24h

En verano cambia el agua de remojo un par de veces para que no fermenten. Y siempre lava después del remojo y desecha el agua siempre.

- **Tira el agua de la 1^o cocción.** Llena la olla con el doble de su volumen de agua fría y las legumbres. Pon a fuego alto 10-15 minutos y tira el agua. Pon agua limpia de nuevo (el doble de su volumen) y a fuego suave el resto de la cocción.

- **Retira la espuma** que pueda salir. Son antinutrientes presentes en las legumbres, saponinas.

- **Cocina lento y mucho tiempo.**

- **Añade un trocito pequeño de alga Kombu.**

- **Añade especias digestivas.** Comino, laurel, cúrcuma

- **Añade la sal o el tamari (salsa de soja)** 10 minutos antes de apagar el fuego.

- **Pásalas por pasapuré fino y/o chino** para desechar parte de la piel.

- **Mastica, mastica y mastica.** Para ensalivar y pre-digerir ya desde boca.

Si llevas tiempo sin tomarlas por no tolerarlas, la reintroducción debe ser muy lenta. Empieza con 1 cucharada sopera diaria hasta que subas a 1/2 taza. Una vez toleres esa 1/2 taza tómala a diario por 8 semanas. Si no tolerases en algún momento, vuelve un paso atrás.

