

LAS LEGUMBRES – Las semillas mágicas

Nivel educativo: 4º de primaria

Objetivos:

- Conocer las legumbres que más se consumen y algunas de sus características
- Preparar algunos platos a base de legumbres

Actividad 1: ¡HABLEMOS DE LAS LEGUMBRES!

¿Qué son? Las legumbres son los frutos de las leguminosas. Tienen forma de vaina, normalmente de forma alargada, se abren por la mitad y en cada una de estas mitades albergan las semillas.

¿Por qué las legumbres son importantes?

- Porque nos aportan mucha energía, gracias a los hidratos de carbono.
- También son una buena fuente de proteínas y, si mezclamos las legumbres con cereales como el arroz, por ejemplo, obtenemos un aporte de proteínas de mayor calidad, como el de la carne.
- Las legumbres tienen mucha fibra, necesaria para ir bien al baño.
- Debemos consumirlas de 2 a 4 veces por semana.

Conozcamos las legumbres



Para la primera actividad se propone entregar a cada alumno las fichas en blanco (Anexo 1) y formar 6 grupos. Cada grupo se encargará de explicar una legumbre.



Cada grupo deberá:



- Describir cómo es el fruto y la planta, así los compañeros podrán recortar la foto y pegarla en la ficha.
- Explicar el origen y algunas curiosidades de la planta para que sus compañeros completen cada ficha.







Cuando todos los grupos hayan finalizado su explicación, cada niño habrá elaborado un *dossier* con la información de las diferentes legumbres.

En las siguientes fichas, a continuación, se detalla información sobre cada legumbre:

GUISANTE	Guisantes	Planta del guisante
		
	Origen	Curiosidades
	Esta planta es originaria de Oriente Medio y de Asia Central, actualmente se cultiva en todo el mundo.	La planta se puede consumir cruda; es trepadora y puede llegar a medir dos metros.

LENTEJA	Lentejas	Planta
		
	Origen	Curiosidades
	Procede de países asiáticos, desde donde se extendió por el Mediterráneo. Hoy en día se cultiva en zonas templadas.	Las lentejas son ricas en hierro, pero es necesario combinarlas con alimentos ricos en vitamina C (como la naranja, el pimiento, el kiwi, etc.) para favorecer la absorción del hierro.

GARBANZO	Garbanzos	Planta
		
	Origen	Curiosidades
	Esta es la legumbre más antigua que se conoce; data del antiguo Egipto. En Roma era un plato muy importante, se han encontrado restos (garbanzos, representaciones, mosaicos, imágenes, restos...) en las ruinas de Pompeya.	Es la legumbre que nos aporta más energía.

ALUBIA	Alubias	Planta
		
	Origen	Curiosidades
	La judía común es originaria de América Latina. Se cree que se originó en dos grandes regiones, por un lado en México y Centroamérica y, por otro, en el territorio que comprende Perú, Ecuador y Bolivia.	Se pueden consumir trituradas o sin piel, para mejorar su digestión.
HABA	Habas	Planta
		
	Origen	Curiosidades
	Propia de Oriente Medio, se cultiva desde hace milenios en los países mediterráneos.	Se pueden consumir frescas o secas. Su cultivo se ha extendido a zonas de clima cálido por todo el mundo.
SOJA	Soja	Planta
		
	Origen	Curiosidades
	Su origen se sitúa en el sudeste asiático. Se han encontrado restos en China de más de 5.000 años de antigüedad.	En oriente se utiliza como sustituto de la carne.



Actividad 2: ¡Un collage de legumbres!

Una vez finalizada esta actividad, se propone que los alumnos elaboren un *collage* de las diferentes legumbres en una cartulina, que podrán añadir a su *dossier* a modo de portada.

Una vez elaborada la portada, sólo falta grapar los *dossiers* y entregárselos a cada alumno.

La idea sería pegar con cola la legumbre indicada en cada recuadro, para obtener un recuadro de diferentes colores elaborado con legumbres.

Se propone algo así:

LENTEJAS	ALUBIAS BLANCAS
GARBANZOS	SOJA

Las legumbres

-Las semillas mágicas-

Nombre: _____

Actividad 3: Cocinamos juntos

En esta actividad aprenderemos tres maneras diferentes de consumir legumbres.

1.- Aperitivo: el hummus

En esta actividad proponemos realizar un plato nutritivo y muy divertido: el **hummus**. Este plato es perfecto como aperitivo para compartir con amigos.

Hummus

Ingredientes para 4 personas:

- 1 vaso de garbanzos cocidos (o medio bote)
- 4 cucharadas soperas de tahina (crema de sésamo)
- 1 diente de ajo
- Aceite de oliva, sal, limón, pimentón, comino y perejil



Preparación

1. Triturar los garbanzos con la crema de sésamo, el zumo de medio limón, el diente de ajo y la sal.
2. Servir en un plato hondo con un buen chorro de aceite de oliva y espolvorear con las especias al gusto.
3. Se puede acompañar con pan pita o con bastoncitos de zanahoria.

2.- Primer plato: crema fría de legumbres

Y por último, una manera sorprendente de tomar legumbres, en forma de **crema fría**.

Crema fría de judías

Ingredientes para 4 personas:

300 g de alubias blancas ya hervidas
1 tomate maduro
½ pimiento rojo
½ pimiento verde
1 diente de ajo
Perejil fresco
Aceite de oliva
Sal
Agua



Preparación

1. Triturar las alubias lavadas con un poco de agua, una pizca de sal, el ajo y el perejil.
2. Cortar el tomate en cuadraditos muy pequeños y los pimientos en láminas finas. Reservar.
3. Servir la crema en un plato hondo y añadir las verduras para decorar.
4. Adornar con unas gotas de aceite de oliva crudo.

3.- Plato único: ensalada de legumbres

¡Descubre el mundo de las ensaladas de legumbres! Este plato está compuesto por todos los grupos de alimentos que se deben consumir en la comida o en la cena; por ello es un plato único.

Ensalada de lentejas

Ingredientes para 4 personas:

1 bote y medio de lentejas cocidas (600 g)

1 zanahoria grande, 1 cebolla tierna,

1 tomate grande, 1 huevo duro

1 lata atún

Aceite de oliva, sal, pimienta y vinagre



Preparación

1. Escurrir y lavar las lentejas bajo el grifo.
2. Pelar y cortar la cebolla y la zanahoria bien pequeñas.
3. Lavar y cortar el tomate a gajos pequeños.
4. Pelar y trocear el huevo duro.
5. Escurrir el atún.
6. Montar el plato mezclando todos los ingredientes.
7. Aliñar al gusto.

También puedes añadir otros vegetales o ingredientes a tu gusto: pimientos, aceitunas, frutos secos, queso, etc.



GUISANTE	Guisante	Planta del guisante
	Origen	Curiosidades

LENTEJAS	Lenteja	Planta
	Origen	Curiosidades

GARBANZO	Garbanzos	Planta
	Origen	Curiosidades



ALUBIAS	Alubias	Planta
	Origen	Curiosidades

HABAS	Habas	Planta
	Origen	Curiosidades

SOJA	Soja	Planta
	Origen	Curiosidades

