

12-Los frijoles

Los frijoles forman parte de las leguminosas, que son plantas que producen frutos en vainas y cuyas semillas son la parte comestible, por lo que en algunos países se conocen como legumbres. En el mundo existen diferentes especies de legumbres que se han adaptado a gran variedad de climas y condiciones del suelo, pero entre las más consumidas en el mundo están la soya, los frijoles comunes, los chícharos o guisantes, los garbanzos y las lentejas.

Los frijoles han representado, desde los orígenes de la civilización, un elemento básico para la alimentación, ya que desempeñaron en su momento un papel más importante que los cereales. Contienen más del doble de proteínas que los cereales y aproximadamente igual cantidad de carbohidratos, y son cultivos apropiados para suministrar proteínas de fácil producción y alta calidad a la población. Estas plantas producen treinta veces más proteína por metro cuadrado de tierra que cualquier otra fuente proteica de origen animal en forma de carne.

El contenido proteico de la mayoría de los frijoles alcanza un intervalo entre 17 y 25 %, aunque para la soya es mucho más alto, alrededor de 38 %. Los frijoles aportan a la dieta principalmente proteínas, pero también suministran fibra y minerales, como calcio, hierro y magnesio. En general, tienen una composición en aminoácidos relativamente buena, pero son deficientes en metionina, aunque ricos en lisina. Esto permite su complementación con otros alimentos de la dieta, como los cereales, cuyo aminoácido limitante es la lisina.

Los frijoles comunes son originarios de América, principalmente de Perú y otros países centroamericanos, donde se cree que ocurrió la domesticación de las primeras especies botánicas llamadas *Phaseolus spp.*, aparecieron en Europa en el siglo xvi, donde se popularizaron mucho más tarde, ya que en Europa y en el mundo antiguo se producían y consumían diferentes tipos de frijoles pertenecientes a otras especies botánicas, como las habas (*Vicia faba*), las lentejas (*Lens sculenta*), los chícharos (*Pisum sativum*), los garbanzos (*Cicer arietinum*) y la soya (*Glycine soja*) que por su importancia y especificidad trataremos en un artículo independiente.

Todos los frijoles se consumen cocinados o tostados, ya que cuando están crudos contienen sustancias antinutricionales que son compuestos químicos o enzimas que inhiben su digestibilidad y afectan el buen funcionamiento del aparato digestivo. En algunos casos dificultan la digestión de las proteínas y en otros la utilización de algunos elementos de la dieta, pero casi todos estos factores se destruyen o modifican durante la cocción o en la germinación. También poseen ciertos carbohidratos complejos de cadena larga que al no ser digeridos se fermentan en las partes más bajas del intestino y son los factores que transmiten la flatulencia, es decir, que producen los molestos gases intestinales. Por otra parte, el contenido de ácido úrico y purinas de los frijoles es relativamente alto, por lo que no es muy aconsejable su consumo en altas proporciones para las personas que padezcan de gota, artritis y otras dolencias similares.

Se recomienda adquirir frijoles que no hayan sido almacenados por más de un año, ya que los viejos y mal conservados se endurecen, sus semillas se arrugan y pueden ser atacadas por insectos. Esto motiva no solamente cambios en su sabor y textura, sino que hace más difícil y prolongada la cocción. No obstante, con excepción de las lentejas, los frijoles negros que estén tiernos y algunos frijoles caritas, los frijoles se someten a un remojo en agua entre seis y ocho horas, para facilitar su hidratación y el ablandamiento en el proceso de cocción.

Para la cocción es preferible realizar la operación en ollas a presión, lo que ahorra tiempo, combustible y reduce las pérdidas de valores nutricionales y palatabilidad. También se recomienda introducir plantas o especias con propiedades carminativas, como ajo, hinojo, romero y tomillo, para reducir la flatulencia y resaltar los sabores y aromas.