

Legumbres: ¿cuáles se cultivan en el Valle de Uco? ¿Qué hay que tener en cuenta a la hora de plantarlas?

10 febrero, 2021



Por Estefanía Tello

La ingeniera Laura Costella nos brinda importante información sobre estos alimentos.

En reconocimiento al valor que tienen las legumbres, el 20 de diciembre de 2013 la Asamblea General proclamó, en su resolución A/RES/68/231, el 2016 como Año Internacional de las Legumbres.

La celebración coordinada por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), creó mayor conciencia pública sobre los beneficios nutricionales y medioambientales de las legumbres en la producción sostenible de alimentos.

Teniendo en cuenta el éxito de la celebración de este año y el potencial de estas semillas para contribuir a los sistemas alimentarios sostenibles y a un mundo sin hambre, en 2019 la Asamblea General de la ONU proclamó el **10 de febrero como el Día Mundial de las Legumbres.**

En el marco de esta celebración, *El Cuco Digital* entrevistó a la ingeniera Laura Costela del INTA La Consulta, quien comentó cuáles son las principales legumbres que se cultivan en la región, qué debemos tener en cuenta si queremos plantar en casa y cuáles son los beneficios de consumirlas.

-Laura, ¿cuáles son las principales legumbres comestibles que se cultivan en Valle de Uco?

Las principales legumbres comestibles que se cultivan en el Valle de Uco son arvejas, habas, chauchas y poroto para grano. Actualmente ocupan una pequeña superficie de cultivo, la mayoría están integradas en las huertas de agricultores familiares. Hace algunas décadas se producían también en nuestro Valle lentejas y mayor superficie de porotos para grano, hoy en día esta producción ha sido desplazada hacia zonas donde su cultivo es extensivo.

-Sí queremos plantar estas legumbres, ¿qué debemos tener en cuenta?

Para el cultivo son especies muy rústicas que se adaptan a gran variedad de suelos y condiciones. Además son aliadas de los suelos, ya que la familia de plantas leguminosas tienen una asociación con la bacteria *Rhizobium* que fija el nitrógeno gaseoso del suelo, permitiendo el aprovechamiento de este nutriente tan importante para todas las plantas. En las huertas familiares es muy beneficioso asociarlas al maíz, que le sirve de soporte a las “chauchas de enrame” y en el otoño invierno -las habas y arvejas- pueden asociarse a hortalizas de hoja como lechuga, acelga, espinaca.

Por otro lado, todas las leguminosas se reproducen por

semillas. Las colecciones de PRO HUERTA contienen variedad de legumbres y también hay muchos agricultores que han conservado semillas de este cultivo por muchos años. En este momento se puede empezar a preparar el suelo para sembrar arvejas y habas.

-¿Cuáles son los beneficios de consumir legumbres?

Las legumbres son muy importantes en la alimentación humana ya que son la familia de vegetales que más proteína aporta a nuestra alimentación. Es muy importante incorporarlas en nuestras dietas y aumentar su consumo por todos los beneficios que tienen.