

## NOTA DE PRENSA

Zaragoza, 18 de noviembre

### **ZARAGOZA ACOGE UNAS JORNADAS SOBRE LOS BENEFICIOS DE LAS LEGUMBRES PARA LA ALIMENTACIÓN Y LA AGRICULTURA**

Dentro de la celebración del Año Internacional de las Legumbres, el Centro de Documentación del Agua y del Medio Ambiente (CDAMA) de Zaragoza acoge los días 21, 23, 28 y 30 de noviembre unas jornadas sobre el papel de las legumbres en la alimentación y la agricultura. En ellas se pondrán en valor las variedades locales de garbanzos, lentejas y judías cultivadas en Aragón gracias a la presencia de productores de Huesca, Zaragoza y Teruel.

*ZARAGOZA (18 Nov.)*- Las legumbres son un ingrediente fundamental para una dieta saludable, pues son ricas en carbohidratos complejos, nutrientes, proteínas, minerales y vitaminas del grupo B. En contra de lo comúnmente extendido, son bajas en calorías. Por su alto contenido en fibra y su bajo contenido en grasas, son un alimento aliado para mejorar la salud cardíaca y la presión baja, así como para reducir el colesterol.

Además de sus elevados beneficios para la salud, las legumbres son un cultivo esencial para una producción de alimentos más sostenible, en tanto que contribuyen a la mitigación y a la adaptación al cambio climático y promueven la biodiversidad. Su capacidad para fijar el nitrógeno y liberar el fósforo favorece la fertilidad del suelo, lo cual mejora la productividad de las tierras agrícolas. Además, su cultivo requiere poca agua en comparación con las fuentes animales de proteínas.

Por todos estos motivos, y como colofón al Año Internacional de las Legumbres, declarado para 2016 por las Naciones Unidas, se organizan en Zaragoza las jornadas “El papel de las legumbres en la alimentación y la agricultura”. En ellas se reunirán distintos expertos para mostrar el valor de las legumbres como cultivo y como alimento. Además, se darán a conocer las variedades locales, se divulgarán las experiencias de producción en el territorio de Aragón, se compartirán sabrosas recetas con legumbres y se realizará una cata de judías de variedades locales ecológicas.

Las jornadas están organizadas por el Centro de Estudios Rurales y de Agricultura Internacional (CERAI), la Red de Semillas de Aragón, el blog Alimentación del Presente, Un paso atrás (asociación para la defensa del patrimonio genético vegetal y animal de Sobrarbe), Slow Food Zaragoza, Mensa Cívica, el Centro de Investigación y Tecnología Agroalimentaria de Aragón (CITA), el proyecto Huertas LIFE Km0 del Ayuntamiento de Zaragoza y apoyadas por el Gobierno de Aragón, a través del departamento de Desarrollo Rural y Sostenibilidad.

Las actividades tendrán lugar en el Centro de Documentación del Agua y del Medio Ambiente (CDAMA) de Zaragoza los días 21, 23, 28 y 30 de noviembre, con el siguiente PROGRAMA:

#### *LUNES 21*

**18:00 h.** Presentación de la Guía de Recursos “LEtras de LEGumbres”. Marga Muñoz (CDAMA).

**18:30 h.** Inauguración de la exposición “Legumbres y biodiversidad”.

**19:00 h.** Charla “Ventajas nutricionales de las legumbres”. Lucía García (Lda. Ciencia y Tecnología de los Alimentos).

### MIÉRCOLES 23

**18:30 h.** Charla “Conservación y recuperación de variedades locales de legumbres en el Banco de Germoplasma de especies hortícolas de Zaragoza”. Presentación del libro “Variedades Autóctonas de Legumbres Españolas: Descriptiva del lote aragonés”. Cristina Mallor (investigadora CITA).

**19:45 h.** Reintroducción al mercado de legumbres ecológicas de variedades locales. Sara Nevado y Juan García, de la Asociación Red de Hortelanos de Sobrarbe – Un paso atrás.

### LUNES 28

**18:30 h.** Charla “Pasado, presente y futuro de las legumbres en Aragón”. Ismael Ferrer (cocinero y autor del blog [alimentaciondelpresente.com](http://alimentaciondelpresente.com)).

**19:30 h.** Mesa redonda “Experiencias sobre la producción de legumbres en Aragón”, moderada por Nico Abadías (Red de Semillas de Aragón), con la participación de: Fernando Allué, Lierta (Huesca), productor de garbanzos; Miguel Ángel Sabiron, Torralvilla (Zaragoza), productor de lentejas; Laura Miranda, Serraduy del Pont (Huesca), productora de judías; Víctor Vidal, La Portellada (Teruel), productor de judías; y Antonio Artal (Ecolécera), Lécera (Zaragoza), productor y transformador de garbanzos y lentejas.

### MIÉRCOLES 30

**18:30 h.** Presentación de recetas de legumbres. Pueden presentarse en papel en los siguientes espacios:

- Mercado Agroecológico de Zaragoza, Plaza del Pilar, sábados de 9:00 a 14:00 h.
- Centro de Documentación del Agua y el Medio Ambiente, Paseo Echegaray y Caballero, nº 18, Zaragoza, de lunes a viernes, de 9:30 a 20:30 h.
- CERAI, C/ Ramón Pignatelli, nº 36, Zaragoza, de lunes a viernes, de 9:00 a 14:00 h.

También se pueden presentar a través de Facebook y Twitter con el hashtag #legumbresaragon

O por email, escribiendo a la dirección: [formacionagroecologica.cerai@gmail.com](mailto:formacionagroecologica.cerai@gmail.com)

**19:00 h.** Cata-degustación guiada de variedades tradicionales de judías. Ismael Ferrer (Previa inscripción y pago de 3 € en el CDAMA).

### CONTACTO PARA PRENSA

Mónica Herrera (652 42 21 96) (Coordinación jornadas)

Ismael Ferrer (618 616 889) (Cocinero y autor del blog [alimentaciondelpresente.com](http://alimentaciondelpresente.com))