



Organización de las Naciones  
Unidas para la Alimentación  
y la Agricultura

# LEGUMBRES EN TAPAS



Ayuntamiento de  
Valladolid

VALLADOLID, PLAZA MAYOR DE LAS LEGUMBRES Y LAS TAPAS

10 DE FEBRERO

DÍA MUNDIAL DE LAS LEGUMBRES

Se publica en Valladolid  
*'Legumbres en Tapas'*,  
el primer libro que utiliza  
garbanzos, alubias y lentejas para  
elaborar tapas

El Ayuntamiento de Valladolid y la FAO, se unen para editar un libro que vincula la tapa con la legumbre, base fundamental de una alimentación segura, saludable y sostenible

La fecha del 10 de febrero ha sido declarada por la Organización de las Naciones Unidas (ONU) Día Mundial de las Legumbres, a partir de este año.

---

Cada año la jornada mundial de las legumbres nos sensibilizará por su condición de alimento indispensable para la **nutrición segura y saludable**, que contribuye a la **sostenibilidad medioambiental** y persigue el **Hambre Cero** en el mundo, tres prioridades entre los **Objetivos 2030** de la ONU.

Valladolid (España), capital de una región particularmente afín a las legumbres, como productora y consumidora, ha querido contribuir al **Día Mundial de las Legumbres** con la edición del primer libro donde las tapas de cocina se elaboran con legumbres, como ingrediente básico.

*Legumbres en Tapas* es un título editado por el Ayuntamiento de Valladolid en colaboración con la

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), que proporciona ejemplos de la versatilidad de las legumbres, aplicadas al **formato de la tapa**, la modalidad culinaria más española, a través de chefs vallisoletanos.

El alcalde de Valladolid, Oscar Puente, manifiesta en el prólogo del libro que las notorias bondades de las legumbres “merecen ser pregonadas para que su consumo se extienda” y esa es la idea que subyace en la publicación “vinculándolas con una de nuestras señas de identidad: la tapa”.

*Legumbres en Tapas* puede obtenerse en librerías de la Comunidad de Castilla y León o en la oficina de Turismo de Valladolid, a partir del 10 de febrero, Día Mundial de las Legumbres.

---

## ANEXOS

### *A propósito del Libro*

*Legumbres en tapas comprende una introducción donde se destaca la presencia y potencia universal de las legumbres, sus variedades y el argumento de sus **nueve beneficios principales**, referencias del producto en la Comunidad de Castilla y León, cuya capital es Valladolid; un resumen*

*del alcance gastronómico de la tapa en España y en el mundo y un recetario de legumbres en formato tapa a cargo de 11 chefs de cocina locales. Ha sido realizado por el periodista Luis Cepeda, miembro de la Real Academia de Gastronomía, director de los campeonatos nacional y mundial de Tapas y autor de Legumbres, semillas comestibles para un futuro sostenible, libro oficial del Año internacional de la Legumbres de Naciones Unidas, editado por la FAO y distribuido en seis lenguas en 194 países.*

### *A propósito de las legumbres*

*Al declarar el 10 de febrero de cada año como Día Mundial de las Legumbres, la ONU subraya sus beneficios dietéticos como "una de las principales y más asequibles fuentes de proteínas y aminoácidos de origen vegetal para la dieta saludable de millones de personas de todo el mundo". En la diversidad de las legumbres o semillas en grano (garbanzos, alubias, lentejas; guisantes o habas secas) abundan las proteínas vegetales de más calidad, un alto contenido en hierro, potasio, fibra, ácido fólico y ningún rastro de grasa. Su regularidad en el precio las convierte en asequibles. Se almacenan fácilmente, caducan con más de dos años y su versatilidad gastronómica es grande. Desde el punto de vista agrícola, medioambiental y sostenible, la ONU destaca "sus propiedades fijadoras de nitrógeno contribuyen a aumentar la fertilidad del suelo, necesitan muy poca agua, son resistentes a sequías o heladas, y su huella de carbono más baja que la mayoría de los cultivos". La dieta sana, el apoyo a las economías locales y de zonas desfavorecidas, así como la lucha contra el hambre y la*

*pobreza, en el plano alimentario, son objetivos de la ONU y su agencia FAO, que reafirman el Día Mundial de las Legumbres.*

### *A propósito de tapas*

*Valladolid es sede del único Concurso nacional de pinchos y tapas en que participan cada año medio centenar de cocineros procedentes en todas la comunidades del país– También del Campeonato Mundial de Tapas, donde participan 20 cocineros extranjeros seleccionados en bares de tapas de sus países de origen enfrentados al campeón de España del año anterior. Durante los 14 años en que se ha celebrado el Concurso de pinchos y tapas Ciudad de Valladolid han competido presencialmente más de 700 especialistas que, junto a los profesionales locales, con quienes colaboran durante los campeonatos, han generado la versatilidad y el progreso gastronómica de la cocina en miniatura, instalando a Valladolid a la cabeza de las referencias de la modalidad. Con la publicación Legumbres en Tapas, Valladolid desea estimular la presencia del popular producto alimenticio en el formato culinario más popular de España.*



**Gastronomicom News**

Calle Jimena Menéndez Pidal 5, Madrid

91 357 41 30

[laura@gastronomicom.com](mailto:laura@gastronomicom.com) [ana@gastronomicom.com](mailto:ana@gastronomicom.com)  
[www.gastronomicom.com](http://www.gastronomicom.com)