

Garbanzos – la cosecha del mes



El sureste del estado de Washington cosecha más garbanzos que ningún otra parte de los Estados Unidos y se cree que, ¡es una de las mejores áreas para el cultivo de garbanzo alrededor del mundo!

Todo acerca del garbanzo

Historia

- Los garbanzos, se han encontrado en áreas arqueológicas remontándose hasta 7000 A.C. en partes del mediterráneo.
- Su cultivo se inicio aproximadamente en 3000 A.C.
- Eran populares con los egipcios, griegos y romanos.
- Se encontraron garbanzos en las pirámides de Egipto.
- Se esparcieron desde el mediterráneo, hasta India y África. India permanece como el mayor productor y consumidor de garbanzos, hasta el día de hoy.



Variedades de garbanzo

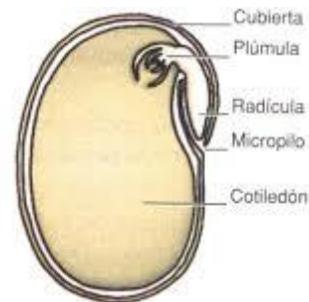
- Los garbanzos se dividen en dos variedades principales, la desi y kabuli. Puedes encontrar variedades en 21 colores y figuras distintas.
- El garbanzo desi es más pequeño, semillas más oscuras con cubierta más áspera.
- El garbanzo kabuli es de color más claro, semillas más grandes y una cubierta más liza.

Buenas razones para comer garbanzo

- ¡Estas pequeñas gemas son potentes en proteína!
- El garbanzo es parte de la familia de legumbres junto con otros granos. Las legumbres son una excelente fuente de proteína, fibra y ácido fólico.
- El alimentarse con productos altos en proteína, tales como los garbanzos, ayuda a disminuir las enfermedades coronarias y previene que los niveles de azúcar en la sangre se eleven demasiado rápido después de una comida, por lo que son beneficiosos para las personas con diabetes.
- 1/3 de taza de garbanzo al día proporciona los beneficios relacionados al azúcar en la sangre. No hay macro-nutrientes en los alimentos más valiosos para la regulación de azúcar en la sangre que la fibra y la proteína y los garbanzos son ricos en ambos.



Hummus es la palabra árabe para garbanzo, la cual es el nombre que se le da a la pasta de aceite, ajo, juugo de limón y mantequilla de sésamo (tahini).



Cada garbanzo es una semilla y contiene una planta embrionaria (el bebé) y cotiledón o alimentos almacenados que suministra energía para comenzar una nueva planta cuando encuentra las condiciones adecuadas.

¿Qué necesita una semilla para germinar? Con agua, luz y calor, puede brotar un retoño. Pruébalo.