vinetur

La legumbre reivindica su papel en la restauración en el Día Mundial

Restaurantes de Madrid apuestan por recetas tradicionales y nuevas propuestas para celebrar el 10 de febrero

lunes 9 de febrero de 2026

El próximo 10 de febrero se celebra el Día Mundial de la Legumbre, una fecha que invita a reflexionar sobre la importancia de estos ingredientes en la cocina española. Las legumbres han sido históricamente un pilar en la alimentación, presentes en guisos, potajes y platos de cuchara. Su vínculo con el territorio, la estacionalidad y una forma de cocinar basada en el tiempo y el respeto por el producto sigue vigente en la actualidad.

En la restauración madrileña, varios proyectos han decidido poner en valor la legumbre desde diferentes perspectivas. El Mandarin Oriental Ritz, Madrid, ha preparado para esta ocasión platos que parten del guiso clásico y lo elevan a través de la selección del producto. Entre sus propuestas destacan las lentejas con carabinero, una receta tradicional reinterpretada mediante la incorporación de este marisco, que aporta intensidad y profundidad al plato sin perder la esencia de la legumbre. También ofrecen fabes con almejas, un clásico del norte en el que la calidad de la faba permite absorber y realzar los matices del mar. Estas elaboraciones reflejan una forma de entender la legumbre como un ingrediente capaz de adaptarse a distintos registros culinarios, manteniendo siempre su protagonismo.

Superchulo, otro restaurante de la capital, reivindica el papel de la legumbre como ingrediente esencial dentro de la cocina vegetal. En su carta, las legumbres forman parte del día a día y se integran en platos equilibrados y sabrosos. Un ejemplo son sus lentejas caseras de verduras, una elaboración que conecta con la tradición y que resulta nutritiva y completa. En este plato, la legumbre se acompaña de verduras seleccionadas, dando lugar a un guiso ligero pero lleno de sabor. Superchulo demuestra así que las legumbres siguen siendo un pilar fundamental en una cocina pensada para cuidarse sin renunciar al placer.

La Parrilla de Arganda, en Arganda del Rey, también se suma a la celebración poniendo en valor la cocina de cuchara. Su propuesta gastronómica incluye elaboraciones como las lentejas castellanas estofadas con morro y chorizo de León, fabes con almejas y rape en salsa verde, pochas con sepia, alubias blancas con panceta ibérica o con liebre, garbanzos con rabo de toro de lidia y foie, y judiones de Barco de Ávila con manitas de cordero. Además, su cocido madrileño, una de las elaboraciones más representativas del restaurante, vuelve a situar al garbanzo como protagonista.

Estas iniciativas muestran que la legumbre mantiene su relevancia tanto en propuestas tradicionales como en cocinas más actuales. Su versatilidad y capacidad para adaptarse a distintos estilos sin perder identidad la convierten en un ingrediente imprescindible en la restauración española. El Día Mundial de la Legumbre sirve así para recordar el valor de compartir un buen plato alrededor de la mesa y la importancia de seguir apostando por productos ligados a la cultura y la tradición.